

11月 献 立 表



令和8年

境川幼稚園

日	曜	献立名 昼食	献立名 おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
2	月	ご飯 味噌汁 かれいの野菜あんかけ キャベツのおかか和え りんご	ポンデケージョ 牛乳	味噌 かれい かつお節 チーズ 牛乳	米 小切麸 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉	干ししいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん
4	水	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 春雨の中華和え オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 薄力粉 油	玉ねぎ 白菜 わかめ しょうが にんにく チンゲン菜 コーン オレンジ 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
5	木	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	のり塩ポップコーン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 ポップコーン	玉ねぎ 人参 きゅうり 青のり	水 カレールウ 塩
6	金	【立冬】里芋ご飯 味噌汁 ほうれん草の玉子焼き もやしの塩昆布和え 柿	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 里芋 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	さやいんげん 干ししいたけ かぶ えのき茸 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 玉ねぎ もやし 人参 塩昆布 かき	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
9	月	ハヤシライス 切干大根サラダ ゼリー(青りんご味)	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 青りんごゼリーの素 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト 切干大根 小松菜	水 ハヤシフレーク 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
10	火	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 スパゲティ パイシート グラニュー糖	玉ねぎ 人参 干ししいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 昆布 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 人参ドレッシング
11	水	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き キャベツのごま和え バナナ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 クリーム 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま フルーツパン	干ししいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん
12	木	ミートソーススパゲティ オニオンスープ ポテトサラダ ジョア	五平餅 小魚	豚肉 ジョア 味噌 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 みりん
13	金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ 納豆和え りんご	パウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 鶏肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 小切麸 片栗粉 薄力粉 油 無塩バター 砂糖	干ししいたけ 玉ねぎ まいたけ 昆布 しょうが 白菜 人参 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
16	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 グレープフルーツ	ぶどうゼリー ウエハース	味噌 鶏肉 焼き竹輪	米 塩こうじ 油 砂糖 ウエハース	干ししいたけ 南瓜 長ねぎ ほうれん草 昆布 切干大根 人参 グリンピース グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ
17	火	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め キャベツのマヨサラダ バナナ	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 バナナ コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー
18	水	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ りんご	ごまおこし 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 コーンフレーク マシュマロ ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 わかめ きゅうり りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
19	木	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ フレンチサラダ チーズ	フルーツポンチ クラッカー	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 チーズ	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 クラッカー	えのき茸 パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 パプリカ 黄桃缶 バナナ パイン缶	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
20	金	【小雪】まいたけご飯 すまし汁 たらの味噌マヨ焼き ひじきの和え物 オレンジ	米粉クッキー 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切麸 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 米粉クッキー	まいたけ 人参 干ししいたけ かぶ 水菜 昆布 ひじき もやし オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
24	火	ご飯 根菜の味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとチーズの和風ドレッシング和え りんご	いちごプリン クラッカー	味噌 いわしの煮付 チーズ 牛乳	米 さつま芋 ごま油 油 砂糖 いちごプリンの素 クラッカー	干ししいたけ 大根 人参 昆布 キャベツ りんご	水 穀物酢 こいくちしょうゆ
25	水	丸パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ ジョア	しらすおにぎり	鶏肉 ジョア しらす	丸パン じゃが芋 マーマレード 米	玉ねぎ しめじ 大根 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
26	木	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	焼き芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま さつま芋	玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ なす えのき茸 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
27	金	わかめご飯 中華スープ 切干大根の台湾風玉子焼き 白菜サラダ チーズ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 鶏卵 豚肉 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 いちごジャム クラッカー	わかめご飯の素 長ねぎ ほうれん草 切干大根 玉ねぎ 白菜 人参 パプリカ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢
30	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根の甘酢和え グレープフルーツ	ヨーグルト ウエハース	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ウエハース	干ししいたけ 玉ねぎ 昆布 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	568	19.9	16.4	300	1.5
	平均量	583	20.8	17.9	300	1.5
乳児	目標量	522	18.3	15.1	225	1.3
	平均量	493	17.4	14.9	264	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア