

令和 7年 11月 三光幼稚園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名			献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児	あすなる 15時 おやつ エネルギー	
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品				
3	月	文化の日											
4	火	ビスケット	【幼:代休】 ごはん ツナ入り卵焼き おひたし 味噌汁 牛乳	じゃが芋 の煮物	シーチキン 薄揚げ 牛乳 鶏肉 煮干し	卵 厚揚げ だし昆布 味噌	米 砂糖 じゃが芋	油 ビスケット ケチャップ	人参 キャベツ もやし 小葱	玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	484kcal 19.5g 401kcal 16.9g	おっととと 78kcal	
5	水	ベビーせんべい	焼きそば ジャーマンポテト バナナ ミルク	わかめ スープ	豚肉 青のり スキムミルク 煮干し 豆腐	丸天 ウインナー わかめ だし昆布	麺 じゃが芋 ソフトせんべい	油 焼きそばソース	玉ねぎ もやし パセリ 小葱	人参 キャベツ バナナ	503kcal 19.9g 365kcal 15.9g	(手作り) おかかおにぎり 110kcal	
6	木	ビスケット	ごはん さつま芋のコロッケ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	レバーの 甘煮	豚挽肉 厚揚げ チーズ 煮干し だし昆布	卵 わかめ レバー 味噌	小麦粉 油 ビスケット ケチャップ	さつま芋 パン粉 砂糖 米	玉ねぎ ピーマン 人参 しょうが	キャベツ もやし 小葱	466kcal 17.6g 410kcal 19.0g	(手作り) フルーツヨーグル ルト 78kcal	
7	金	ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁 牛乳	ささみのマ ヨネーズ 和え	のりつくだ煮 白身魚 牛乳 ささ身 だし昆布	鯖 木綿豆腐 煮干し きざみのり 味噌	米 里芋 ビスケット	砂糖 マヨネーズ	しょうが 大根 ごぼう 小葱	さやいんげん 人参 干し椎茸 きゅうり	424kcal 19.4g 364kcal 17.1g	(手作り) かぼちゃケーキ 126kcal	
10	月	ビスケット	チキンライス ハムサラダ オニオンスープ 牛乳	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 ビスケット マーガリン	油 マヨネーズ ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パセリ	510kcal 17.1g 453kcal 16.3g	(手作り) 麩ラスク 55kcal	
11	火	ビスケット	ごはん 春巻き ブロッコリー さつま芋の味噌汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	豚挽肉 チーズ 高野豆腐 煮干し	薄揚げ 味噌 だし昆布	米 ごま油 さつま芋 砂糖 春巻きの皮	はるさめ 小麦粉 マヨネーズ ビスケット 油	人参 干し椎茸 グリーンピース 玉ねぎ	たけのこ にら ブロッコリー 小葱	468kcal 16.9g 402kcal 14.9g	バームクーヘン 130kcal	
12	水	ベビーせんべい	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋 ミルク	小松菜の ソテー	牛肉 ウインナー スキムミルク だし昆布	豚肉 卵 ベーコン	うどん 油 じゃが芋	砂糖 小麦粉 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 パセリ	小葱 グリーンピース 小松菜	454kcal 20.3g 384kcal 16.5g	ミニクロワッサン 126kcal	
13	木	ビスケット	チーズバーガー ベジタブルグラッセ みかん (未:みかん缶) 牛乳	卵スープ	合挽肉 木綿豆腐 チーズ	卵 牛乳 おから	パン マヨネーズ マーガリン ビスケット	パン粉 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん みかん缶	キャベツ 人参 みかん パセリ	476kcal 20.1g 399kcal 17.3g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal	
14	金	ビスケット	【郷土料理】 ごはん 白身魚のきのこあんかけ だんご汁 牛乳	煮豆	白身魚 厚揚げ 煮干し	豚肉 牛乳 だし昆布	米 油 小麦粉 砂糖	かたくり粉 ビスケット 金時豆	干し椎茸 しめじ さやいんげん 大根	えのき茸 人参 ごぼう 小葱	499kcal 19.8g 417kcal 15.9g	おとうふ屋さんの のかりんとう 78kcal	

※11/4(火)は運動会の代休です。あすなろ(2・3号)の給食があります。

日	曜日	献立名			献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児	あすなる 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品			
17	月	ビスケット	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ パイナップル(未:黄桃)	ゆで卵	鶏肉 ハム 卵	スキムミルク チーズ 牛乳	食パン じゃが芋 マーガリン 砂糖	いちごジャム 油 小麦粉 ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パイナップル缶	マッシュルーム グリーンピース とうもろこし レモン汁 黄桃缶	471kcal 19.0g 378kcal 16.1g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
18	火	ビスケット	【遠足:年長、年少、ひよこ】 ごはん 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のナムル かき玉汁 牛乳	大根のそ ぼろあん	白身魚 豆腐 牛乳 煮干し	卵 わかめ 鶏挽肉 だし昆布	米 ごま かたくり粉 油	マーガリン ごま油 砂糖 ビスケット	レモン汁 もやし 小葱	ほうれん草 人参 大根	415kcal 19.6g 364kcal 16.5g	(手作り) キャロットケーキ 112kcal
19	水	ベビーせんべい	カレーうどん 芋の天ぷら ブロッコリー スキムプリン	大豆の甘 煮	豚肉 スキムミルク だし昆布	卵 ゼラチン 大豆	うどん 砂糖 小麦粉 マヨネーズ カレー粉	かたくり粉 さつま芋 油 ソフトせんべい	人参 チンゲン菜	玉ねぎ ブロッコリー	480kcal 19.9g 391kcal 18.6g	りんご ビスコ 69kcal
20	木	ビスケット	【遠足:年中】 ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁 牛乳	粉ふき芋	鶏肉 薄揚げ だし昆布 煮干し	ハム 牛乳 味噌	米 油 砂糖 じゃが芋	小麦粉 パスタ ビスケット ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし えのき茸 パセリ	人参 グリーンピース 小葱	490kcal 19.6g 416kcal 16.2g	せんべい スティックゼリー 69kcal
21	金	ビスケット	芋ごはん 煮魚 胡麻和え 味噌汁 牛乳	かぼちゃ の煮物	白身魚 厚揚げ 煮干し 味噌	ちくわ 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ビスケット	さつま芋 ごま	さやいんげん ほうれん草 キャベツ 大根 かぼちゃ	しょうが 人参 もやし 小葱	418kcal 19.7g 367kcal 15.9g	クラッカー 72kcal
24	月	振替休日										
25	火	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	里芋の土 佐煮	木綿豆腐 合挽肉 牛乳	ハム かつお節	米 かたくり粉 はるさめ 里芋	砂糖 油 ビスケット 甜麺醬	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが もやし	478kcal 19.6g 402kcal 17.0g	おとうふ屋さんの ビスケット 78kcal
26	水	ベビーせんべい	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ツナのごま味サラダ バナナ 牛乳	豆乳スー プ	鮭 シーチキン ウインナー	白身魚 牛乳 豆乳	食パン 小麦粉 ソフトせんべい ごまドレッシング	りんごジャム マーガリン じゃが芋	レモン汁 もやし とうもろこし パセリ	きゅうり 人参 バナナ 玉ねぎ	470kcal 21.2g 385kcal 17.9g	(手作り) ゆかりおにぎり 107kcal
27	木	ビスケット	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 ミルク	白身魚の ソテー	豚肉 厚揚げ スキムミルク	丸天 鶏挽肉 白身魚	麺 砂糖 ビスケット	油 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん	キャベツ 人参 かぼちゃ	414kcal 20.0g 363kcal 19.3g	マルボーロ チーズ 93kcal
28	金	ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり エビフライ ポテトサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		わかめ 卵 ウインナー だし昆布 味噌	えび ハム 豆腐 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	小麦粉 油 マヨネーズ ケチャップ	人参 きゅうり 玉ねぎ	キャベツ ブロッコリー 小葱	520kcal 20.8g 412kcal 15.8g	ドーナツ 134kcal