令和 8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 10時(未満児のみ)	献立名 12時(未満児・以上児共通)	献立名 未満児のみ	献立材料名 おもに体をつくるもとになる食品	献立材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	献立材料名 おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー たんぱく質 以上児 未満児	あすなろ 15時 おやつ エネルギー
2	月	ビスケット	チキンライス コールスロー 卵スープ 牛乳	小松菜のソテー	鶏肉 ハム 卵 牛乳 ウインナー	米 油 砂糖 かたくり粉 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ 小松菜	426kcal 16.7g 368kcal 12.1g	(手作り) かぼちゃケーキ 126kcal
3	火	文化の日							
4	水	ビスケット	パン(りんごジャム) クリームシチュー ハムサラダ	ゆで卵	鶏肉 スキムミルク ハム 卵	食パン りんごジャム さつま芋 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	485kcal 19.6g 345kcal 13.9g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
5	木	ベビーせんべい	【遠足:ひよこ、年少、年長】 焼きそば ジャーマンポテト バナナ ミルク	チンゲン菜のスープ	豚肉 丸天 青のり ウインナー スキムミルク 鶏肉	麺 油 じゃが芋 砂糖 焼きそばソース ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ パセリ バナナ チンゲン菜	466kcal 18.4g 334kcal 13.4g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
6	金	ビスケット	【遠足:年中】 ごはん 白身魚のバター醤油焼き 野菜のナムル 味噌汁 牛乳	大根のそぼろあん	白身魚 薄揚げ 牛乳 だし昆布 鶏挽肉 味噌 煮干し	米 マーガリン ごま ごま油 さつま芋 かたくり粉 砂糖 ビスケット	レモン汁 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 小葱 大根	469kcal 19.5g 361kcal 14.1g	ミレービスケット 91kcal
9	月	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き おひたし 味噌汁 牛乳	豚肉炒め	シーチキン 卵 薄揚げ 厚揚げ 牛乳 豚肉 煮干し だし昆布 味噌	米 油 砂糖 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ かぼちゃ 小葱	441kcal 19.9g 327kcal 14.0g	(手作り) 豆乳寒天ビスコ 97kcal
10	火	ビスケット	かしわうどん かき揚げ ふかし芋 ミルク	胡瓜とツナのサラダ	鶏肉 わかめ かまぼこ ウインナー 卵 スキムミルク だし昆布 シーチキン	うどん 砂糖 油 小麦粉 さつま芋 ビスケット マヨネーズ	小葱 玉ねぎ 人参 グリンピース パセリ きゅうり	386kcal 19.2g 339kcal 14.0g	ミニメロンパン 104kcal
11	水	ベビーせんべい	ごはん 白身魚のカレー風味パン粉焼き ささ身のごま味サラダ 豆腐とはんぺんの吸い物 チーズ	かぼちゃの煮物	白身魚 ささ身 豆腐 はんぺん わかめ チーズ だし昆布 煮干し	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごまドレッシング ケチャップ カレー粉 ソフトせんべい	レモン汁 きゅうり もやし 人参 小葱 かぼちゃ	412kcal 20.0g 353kcal 15.3g	おっとっと 78kcal
12	木	ビスケット	ハンバーガー オニオンスープ みかん(未:みかん缶) 牛乳	フライドポテト	合挽肉 卵 木綿豆腐 牛乳 ベーコン おから	パン マヨネーズ パン粉 さつま芋 油 ビスケット ケチャップ	玉ねぎ キャベツ パセリ みかん みかん缶	473kcal 18.6g 362kcal 13.2g	(手作り) おかかおにぎり 110kcal
13	金	ビスケット	ごはん さつま芋のコロッケ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	レバーの甘煮	豚挽肉 卵 薄揚げ 牛乳 鶏レバー だし昆布 煮干し 味噌	米 さつま芋 小麦粉 パン粉 油 ビスケット 砂糖 ケチャップ	玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 人参 えのき茸 小葱 しょうが	486kcal 16.8g 350kcal 13.6g	ドーナツ 134kcal

※11/20(金)は午前中保育および、11/24(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	あすなろ 15時 おやつ
		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 もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		エネルギー
16	月	ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 青さのお吸い物 牛乳	大豆の甘煮	鶏肉 卵 丸天 豆腐 あおさ 牛乳 大豆 だし昆布 煮干し	米 砂糖 油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	玉ねぎ 根深ねぎ 切干大根 人参 さやいんげん 小葱	465kcal 19.8g 331kcal 13.9g	丸ボーロ ｽﾃｨｯｸｾﾞﾘｰ 84kcal
17	火	ビスケット	パン(いちごジャム) 鮭の味噌マヨ焼き (未:白身魚の味噌ﾏﾖ焼き) フレンチサラダ バナナ 牛乳	豆乳スープ	鮭 白身魚 ハム チーズ 牛乳 味噌 ｳｲﾝﾅｰ 豆乳	食パン いちごｼﾞｬﾑ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ さつま芋	レモン汁 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 とうもろこし きゅうり バナナ 玉ねぎ パセリ	414kcal 20.1g 331kcal 15.3g	(手作り) 昆布おにぎり 114kcal
18	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 牛乳	動物チーズ	豚肉 卵 牛乳 チーズ	うどん かたくり粉 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ カレーフレーク ｿﾌﾄせんべい	人参 玉ねぎ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	460kcal 16.2g 349kcal 13.4g	ミニクロワッサン 126kcal
19	木	ビスケット	芋ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁 牛乳	煮豆	白身魚 ちくわ 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 さつま芋 砂糖 ごま ﾋﾞｽｹｯﾄ 金時豆	しょうが さやいんげん ほうれん草 人参 もやし ｷｬﾍﾞﾂ 大根 小葱	436kcal 20.0g 343kcal 13.5g	せんべい チーズ 69kcal
20	金	ビスケット	【午前中保育】 ごはん チキンカツ 野菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 味噌汁 チーズ	高野豆腐のふわふわ煮	ささ身 卵 ﾍﾞｰｺﾝ チーズ 煮干し 高野豆腐 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 ケチャップ ﾋﾞｽｹｯﾄ	もやし ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ピーマン 玉ねぎ 小葱	456kcal 19.8g 364kcal 16.4g	(手作り) フルーツヨーグルト 78kcal
23	月	運動会(勤労感謝の日)							
24	火	ベビーせんべい	【幼:代休】 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	里芋の土佐煮	木綿豆腐 ハム 合挽肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 はるさめ ｿﾌﾄせんべい 里芋 甜麺醤	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり	444kcal 19.2g 348kcal 13.8g	おとうふやさんのビスケット 78kcal
25	水	ビスケット	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 ミルク	きゅうりの甘酢和え	豚肉 丸天 厚揚げ 鶏挽肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ しらす干し	麺 油 砂糖 ｿﾌﾄせんべい 白湯 ﾋﾞｽｹｯﾄ	もやし ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり	409kcal 20.5g 326kcal 14.8g	(手作り) ごま塩おにぎり 108kcal
26	木	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	卵焼き	のりつくだ煮 鯖 白身魚 木綿豆腐 牛乳 だし昆布 卵 味噌 煮干し 刻みのり	米 砂糖 さつま芋 ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが さやいんげん 大根 人参 ごぼう 小葱 椎茸	445kcal 19.6g 334kcal 15.8g	クラッカー 72kcal
27	金	ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ さつま芋サラダ ｳｲﾝﾅｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 味噌汁 りんごゼリー		鶏肉 ハム ｳｲﾝﾅｰ 豆腐 味噌 だし昆布 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 油 さつま芋 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ゼリー ﾋﾞｽｹｯﾄ	ゆかり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 きゅうり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎ 小葱 生姜	535kcal 21.5g 413kcal 15.7g	カステラ 82kcal
30	月	ビスケット	カレーライス マカロニサラダ みかん(未:みかん缶) 牛乳	かき玉汁	牛肉 鶏挽肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ハム 牛乳 卵 わかめ だし昆布 煮干し	米 じゃが芋 油 パスタ ﾏﾖﾈｰｽﾞ カレールウ かたくり粉 ﾋﾞｽｹｯﾄ	玉ねぎ 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ かぼちゃ きゅうり みかん みかん缶 小葱	489kcal 17.7g 374kcal 13.5g	ぽんすけ 116kcal