



11月 献 立 表



令和7年

みくに学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1 土	せんべい 麦茶	車麩のチャンブルー丼 味噌汁 白菜の海苔和え カップヨーグルト 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 ヨーグルト	米 車麩 ごま油 砂糖 バウムクーヘン せんべい	キャベツ 人参 干しいたけ 切干大根 えのき わかめ 昆布 白菜 小松菜 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー:537kcal タンパク:19.6g	エネルギー:511kcal タンパク:17.6g
4 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 かれの和風パン粉焼き キャベツとごぼうの和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 味噌 かれい 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター さつま芋	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが 青のり キャベツ ごぼう 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:606kcal タンパク:24.1g	エネルギー:532kcal タンパク:19.6g
5 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 納豆和え りんご 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 豚肉 納豆 牛乳	米 油 丸パン いちごジャム クラッカー	干しいたけ 南瓜 にら 昆布 万能ねぎ しょうが グリンピース 白菜 人参 テンゲン菜 りんご	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:648kcal タンパク:24.6g	エネルギー:550kcal タンパク:20.1g
6 木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 れんこんサラダ パナナ 麦茶	ポップコーン 牛乳	豚肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつま芋 油 ポップコーン	人参 えのき ほうれん草 玉ねぎ ダイストマト れんこん キャベツ バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:619kcal タンパク:21.9g	エネルギー:518kcal タンパク:16.8g
7 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	ゼリー(青りんご味) せんべい 牛乳	油揚げ 鮭 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	米 里芋 小切麩 砂糖 青りんごゼリーの素 せんべい	さやいんげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし 人参 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:531kcal タンパク:25.2g	エネルギー:475kcal タンパク:21.1g
8 土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 スパゲティサラダ カップヨーグルト 麦茶	ミニアスバラガス 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	米 油 じゃが芋 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ビスケット せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 切干大根 昆布 人参 きゅうり	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶	エネルギー:593kcal タンパク:21.1g	エネルギー:550kcal タンパク:18.4g
10 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ りんご 麦茶	お麩のコアラスク 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター グラニュー糖 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 人参 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ココア	エネルギー:661kcal タンパク:21.9g	エネルギー:561kcal タンパク:18g
11 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 ポークカレー 大根サラダ 柿 麦茶	豆乳バナナ蒸しケーキ 牛乳	豚肉 きな粉 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 大根 コーン かき バナナ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:691kcal タンパク:18.2g	エネルギー:601kcal タンパク:15g
12 水	せんべい 麦茶	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ジョア 煮干し	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 せんべい	南瓜 かぶ しめじ 玉ねぎ バセリ キャベツ ブロッコリー パプリカ 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:631kcal タンパク:24g	エネルギー:548kcal タンパク:20.2g
13 木	大根煮 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ ナムル オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま フルーツパン	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 白菜 にら もやし 人参 きゅうり オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:563kcal タンパク:20.9g	エネルギー:471kcal タンパク:17.3g
14 金	人参煮 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ 麦茶	バウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 ごま 小切麩 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 黄桃缶 パナナ バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:746kcal タンパク:24.5g	エネルギー:628kcal タンパク:19.7g
15 土	クラッカー 麦茶	ハヤシライス わかめサラダ チーズ 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	米 油 砂糖 ごま油 カステラ クラッカー	玉ねぎ 人参 ダイストマト わかめ もやし きゅうり	水 ハヤシフレーク 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:535kcal タンパク:15.3g	エネルギー:489kcal タンパク:13.7g
17 月	蒸しじゃが芋 麦茶	スパゲティナポリタン コンスープ フレンチサラダ りんご 麦茶	五平餅 牛乳	ウインナー 味噌 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま じゃが芋	玉ねぎ ビーマン コーン 白菜 小松菜 人参 りんご	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 塩 水 シチューフレーク 穀物酢 麦茶 みりん	エネルギー:641kcal タンパク:18.1g	エネルギー:524kcal タンパク:15g
18 火	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 玄米 塩こうじ ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ せんべい	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 人参 れんこん しらたき グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:579kcal タンパク:20.7g	エネルギー:511kcal タンパク:17.2g
19 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ ジャーマンポテト カップヨーグルト 麦茶	ほうれん草の甜食 牛乳	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 ベーコン ヨーグルト 鶏卵 練乳 牛乳	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ バセリ ほうれん草 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:662kcal タンパク:26.4g	エネルギー:578kcal タンパク:22.5g
20 木	人参煮 麦茶	中華丼 わかめスープ もやしの中華和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ウエハース	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき わかめ もやし きゅうり コーン りんご ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶	エネルギー:575kcal タンパク:16g	エネルギー:493kcal タンパク:14.9g
21 金	大根煮 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 柿 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 さつま芋 無塩バター ごま	まいたけ 人参 干しいたけ かぶ 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー キャベツ かき 大根	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:574kcal タンパク:25.3g	エネルギー:484kcal タンパク:20.9g
22 土	せんべい 麦茶	鶏肉の生姜炒め丼 味噌汁 ひじきの煮物 カップヨーグルト 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 油揚げ ヨーグルト	米 油 じゃが芋 バウムクーヘン せんべい	玉ねぎ しょうが 干しいたけ ほうれん草 昆布 ひじき 人参 グリンピース	水 万能つゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:559kcal タンパク:21.1g	エネルギー:530kcal タンパク:18.7g
25 火	蒸しさつま芋 麦茶	味噌ラーメン 大根のマヨ醤油和え りんご 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	豚肉 味噌 ロースハム ツナ 牛乳	中華麺 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン 長ねぎ にんにく 大根 りんご	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶	エネルギー:713kcal タンパク:25.8g	エネルギー:592kcal タンパク:20.8g
26 水	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 根菜の味噌汁 ぎせい豆腐 なめたけ和え ジョア 麦茶	シュガートースト 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ジョア 牛乳	米 里芋 ごま油 砂糖 丸パン 無塩バター グラニュー糖 じゃが芋	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 万能ねぎ もやし 小松菜 なめ漬	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩	エネルギー:614kcal タンパク:25.8g	エネルギー:532kcal タンパク:21.3g
27 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの竜田揚げ 和風サラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃとチーズの焼き 春巻き 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 春巻きの皮 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 昆布 にんにく しょうが 白菜 パプリカ きゅうり オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー:555kcal タンパク:23.4g	エネルギー:497kcal タンパク:19.4g
28 金	大根煮 麦茶	麦ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	ツナ ヨーグルト スキムミルク かつお節 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 もやし コーン チンゲン菜 りんごソース キャベツ 青のり 大根	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:671kcal タンパク:18.8g	エネルギー:563kcal タンパク:15.5g
29 土	クラッカー 麦茶	ポークピラフ コンソメスープ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 チーズ	米 無塩バター さつま芋 砂糖 ごま油 カステラ クラッカー	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 コーン 切干大根 ほうれん草	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:541kcal タンパク:17.6g	エネルギー:497kcal タンパク:15.7g

☆ 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	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	611	21.8	18.3	293	1.5
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳 平均量	532	18.2	15.1	252	1.3

☆ 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。