



11月 献立表



令和7年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		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	
5 水	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ 白菜の海苔和え 麦茶		厚揚げ 味噌 豚肉 鶏卵	米 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 小松菜 焼きのり	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
6 木	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
7 金	ご飯 コーンスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶		鶏肉	米 油 砂糖 ジャガ芋	玉ねぎ コーン ピーマン パセリ オレンジ	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
10 月	肉野菜うどん キャベツのごま味噌和え ゼリー（青りんご味） 麦茶		豚肉 味噌	うどん 油 ごま 砂糖 青りんごゼリーの素	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
12 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル 麦茶		木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ 白菜 なら 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
14 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 麦茶		小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ	米 もち米 ごま 小切麴 砂糖	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
17 月	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 麦茶		油揚げ 味噌 いわしの煮付	米 ジャガ芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ごぼう 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶
19 水	【小雪】ご飯 味噌汁 赤魚の竜田揚げ ブロッコリーとささみの和え物 りんご 麦茶		味噌 赤魚 鶏肉	米 小切麴 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
21 金	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え 麦茶		豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
26 水	わかめご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え 麦茶		味噌 鶏卵 豚肉	米 里芋 ごま油 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 なめ茸	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
28 金	スパゲティナポリタン ミルクスープ さつま芋サラダ ゼリー（グレープフルーツ味） 麦茶		ウインナー スkimミルク 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 パセリ レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶

☆ 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	432	15.1	12.5	100	1.2
	平均量	401	15.2	11.1	108	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