



11月 献立表【完了期】



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	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		完了期
1 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーン軟飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ コーン	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:369kcal タンパク:9.9g 脂質:8.9g カルシウム:42mg 食塩相当量:2.2g
4 火	軟飯 味噌汁 豚肉と高野豆腐の煮物 キャベツの海苔和え チーズ	焼き芋 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 さつまい	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:342kcal タンパク:12.7g 脂質:10.6g カルシウム:186mg 食塩相当量:0.9g
5 水	軟飯 味噌汁 かれの煮つけ 白菜の和風マヨサラダ パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 昆布 白菜 人参 パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:317kcal タンパク:13.2g 脂質:8.8g カルシウム:106mg 食塩相当量:0.9g
6 木	軟飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ コーン ピーマン パセリ	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	エネルギー:350kcal タンパク:13.9g 脂質:9.4g カルシウム:146mg 食塩相当量:1g
7 金	【立冬】混ぜ軟飯 すまし汁 かれの塩煮 りんご(加熱)	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ かれい かつお節 牛乳	米 小切敷 さつま芋 砂糖	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 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水	エネルギー:315kcal タンパク:13.8g 脂質:9.1g カルシウム:166mg 食塩相当量:0.8g
8 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ オレンジ	ふりかけ軟飯	鶏肉 ふりかけかつお	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ 切干大根 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:348kcal タンパク:9.4g 脂質:3.7g カルシウム:60mg 食塩相当量:0.7g
10 月	肉野菜うどん キャベツのごま味噌和え チーズ	コーンバター軟飯 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	うどん ごま 砂糖 米 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:348kcal タンパク:12.6g 脂質:10.1g カルシウム:169mg 食塩相当量:0.9g
11 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のみりん煮 さつま芋のきんぴら オレンジ	キャベツのお好み焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま油 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 人参 オレンジ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー 塩 中濃ソース	エネルギー:357kcal タンパク:13.1g 脂質:11.2g カルシウム:144mg 食塩相当量:1g
12 水	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 ナムル パナナ	ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ 白菜 長ねぎ テンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:295kcal タンパク:10.7g 脂質:9g カルシウム:139mg 食塩相当量:0.7g
13 木	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ オレンジ	青のり軟飯	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 ごま	人参 かぶ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン オレンジ 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング	エネルギー:368kcal タンパク:11.6g 脂質:9.9g カルシウム:99mg 食塩相当量:1.1g
14 金	【七五三祝い】ごま塩軟飯 お吸い物 鮭の味噌煮 ほうれん草と油揚げの和え物 りんご(加熱)	バナナケーキ(卵なし) 牛乳	かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 ごま 小切敷 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし りんご パナナ	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:368kcal タンパク:15.2g 脂質:10.8g カルシウム:156mg 食塩相当量:0.9g
15 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	味噌軟飯	鶏肉 味噌 チーズ	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 テンゲン菜 昆布 コーン	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:391kcal タンパク:12.8g 脂質:8.2g カルシウム:59mg 食塩相当量:1g
17 月	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め煮 白菜のおかか和え オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 人参 かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:320kcal タンパク:12.9g 脂質:7.9g カルシウム:138mg 食塩相当量:0.9g
18 火	軟飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え りんご(加熱)	ぶどうゼリー	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 テンゲン菜 りんご ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:280kcal タンパク:8.2g 脂質:7.9g カルシウム:65mg 食塩相当量:0.6g
19 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 ひじきとさつま芋の煮物 チーズ	焼きそば 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 豚肉 牛乳	米 塩こうじ さつま芋 油 蒸し中華麺 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 ひじき 人参 キャベツ 玉ねぎ 青のり	水 万能つゆ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:411kcal タンパク:16.6g 脂質:15g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.6g
20 木	軟飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ジャムパンケーキ 牛乳	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	人参 白菜 えのき茸 玉ねぎ もやし 小松菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:378kcal タンパク:13.6g 脂質:11.5g カルシウム:151mg 食塩相当量:0.7g
21 金	【小雪】まいたけ軟飯 味噌汁 かれののみりん煮 ブロッコリーとささみの和え物 りんご(加熱)	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 かれい 鶏肉 牛乳	米 小切敷 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー キャベツ りんご	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:345kcal タンパク:17.5g 脂質:8.4g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.3g
22 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	青のり軟飯	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:400kcal タンパク:12.9g 脂質:11g カルシウム:84mg 食塩相当量:1g
25 火	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが 大根のフレンチサラダ チーズ	ごま蒸しパン 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 わかめ 大根 コーン	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:344kcal タンパク:9.6g 脂質:10g カルシウム:194mg 食塩相当量:1g
26 水	わかめ軟飯 根菜の味噌汁 鶏肉団子 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 ごま油 パン粉 片栗粉 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 塩 万能つゆ	エネルギー:329kcal タンパク:13.1g 脂質:9.3g カルシウム:196mg 食塩相当量:1g
27 木	軟飯 味噌汁 白身魚のムニエル 白菜の和え物 りんご(加熱)	ポテのチーズ焼き 牛乳	味噌 かれい チーズ 牛乳	米 小切敷 薄力粉 油 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 白菜 きゅうり コーン りんご	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:298kcal タンパク:15g 脂質:6.6g カルシウム:175mg 食塩相当量:0.9g
28 金	スパゲティボリタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ	ツナ軟飯	鶏肉 チーズ かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ	エネルギー:371kcal タンパク:11.6g 脂質:7g カルシウム:66mg 食塩相当量:0.9g
29 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーン軟飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ コーン	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:369kcal タンパク:9.5g 脂質:8g カルシウム:42mg 食塩相当量:0.9g

★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。