11月 献 立 表

令和8年　　大網木の花幼稚園

日	曜	献立名 昼食	kcal	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
4	水	ご飯　中華スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 春雨の中華和え　グレープフルーツ 牛乳	487	鶏肉　味噌　牛乳	米　ごま油　砂糖　春雨	干ししいたけ　キャベツ　わかめ しょうが　にんにく　人参　コーン グレープフルーツ	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒 みりん　穀物酢
5	木	【立冬】里芋ご飯　味噌汁 ほうれん草の玉子焼き もやしの塩昆布和え　柿　牛乳	471	油揚げ　味噌　鶏卵　鶏肉 牛乳	米　里芋　小切麸　油　砂糖	さやいんげん　干ししいたけ　白菜 万能ねぎ　昆布　ほうれん草　玉ねぎ もやし　人参　塩昆布　かき	水　こいくちしょうゆ みりん　料理酒　塩
6	金	スパゲティナポリタン　コーンスープ トマトドレッシングサラダ　オレンジ 牛乳	463	ウインナー　牛乳	スパゲティ　油　砂糖	玉ねぎ　ピーマン　コーン　大根 きゅうり　オレンジ	トマトケチャップ　料理酒 チキンスープの素　水 シチューフレーク トマトドレッシング
9	月	ご飯　味噌汁 赤魚のみりん焼き キャベツと油揚げの煮浸し　チーズ 牛乳	458	味噌　赤魚　油揚げ　チーズ 牛乳	米　さつま芋　砂糖	干ししいたけ　玉ねぎ　小松菜　昆布 しょうが　キャベツ　人参	水　こいくちしょうゆ みりん　万能つゆ
10	火	ご飯　中華スープ 中華あんかけ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ　牛乳	484	豚肉　牛乳	米　ごま油　砂糖　片栗粉 ビーフン　油　ごま	切干大根　えのき茸　わかめ　白菜 玉ねぎ　人参　チンゲン菜　きゅうり グレープフルーツ	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒 穀物酢　万能つゆ
11	水	ご飯　コンソメスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ　バナナ 牛乳	497	豚肉　木綿豆腐　牛乳	米　じゃが芋　パン粉 片栗粉	人参　パセリ　玉ねぎ　大根　小松菜 コーン　バナナ	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
12	木	【七五三祝い】赤飯　お吸い物 鶏肉の唐揚げ 納豆和え　りんご　牛乳	538	小豆　かつお節　鶏肉 納豆　牛乳	米　もち米　ごま　小切麸 片栗粉　油	干ししいたけ　長ねぎ　まいたけ 昆布　しょうが　白菜　人参 ほうれん草　りんご	水　塩　こいくちしょうゆ 料理酒
13	金	ご飯 チキンカレー キャベツのフレンチサラダ　オレンジ 牛乳	511	鶏肉　牛乳	米　じゃが芋　油　砂糖	玉ねぎ　人参　キャベツ　きゅうり オレンジ	水　カレールウ　穀物酢 塩
16	月	ご飯　味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物　グレープフルーツ 牛乳	485	味噌　鶏肉　油揚げ　牛乳	米　じゃが芋　塩こうじ　油	干ししいたけ　なす　小松菜　昆布 切干大根　人参　グリンピース グレープフルーツ	水　万能つゆ
17	火	ご飯　コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ　バナナ　牛乳	517	豚肉　牛乳	米　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参　ブロッコリー　しめじ　玉ねぎ ピーマン　南瓜　きゅうり　レーズン バナナ	水　チキンスープの素　塩 トマトケチャップ
18	水	わかめご飯　味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 大根サラダ　オレンジ　牛乳	458	木綿豆腐　味噌　鶏卵 鶏肉　牛乳	米　油　砂糖	わかめご飯の素　干ししいたけ なめこ　長ねぎ　昆布　ひじき　人参 大根　パプリカ　オレンジ	水　料理酒 こいくちしょうゆ　穀物酢 塩
19	木	ご飯　中華スープ マーボー豆腐 もやしのゆかり和え　りんご　牛乳	467	木綿豆腐　豚肉　味噌 牛乳	米　ごま油　油　砂糖 片栗粉	玉ねぎ　えのき茸　ほうれん草 長ねぎ　しょうが　にんにく　もやし ブロッコリー　人参　ゆかり　りんご	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒
20	金	【小雪】まいたけご飯　すまし汁 たらの味噌マヨ焼き ひじきの和え物　バナナ　牛乳	457	油揚げ　たら　味噌　牛乳	米　小切麸 ノンエッグマヨネーズ　砂糖 ごま油	まいたけ　人参　干ししいたけ　かぶ 水菜　昆布　ひじき　キャベツ バナナ	水　万能つゆ　料理酒 塩　こいくちしょうゆ みりん
24	火	ご飯　根菜の味噌汁 さばの煮つけ キャベツとチーズの和風ドレッシング和え オレンジ　牛乳	486	味噌　さば　チーズ　牛乳	米　里芋　ごま油　砂糖　油	干ししいたけ　大根　人参　ごぼう 昆布　しょうが　キャベツ　オレンジ	水　塩　万能つゆ　みりん 穀物酢　こいくちしょうゆ
25	水	きのこの焼きうどん　わかめスープ 小松菜のマヨ和え　バナナ　牛乳	469	豚肉　かつお節　牛乳	うどん　油　砂糖　ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ　玉ねぎ　人参　しめじ えのき茸　長ねぎ　コーン　わかめ 小松菜　もやし　バナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ　水 チキンスープの素　塩
26	木	丸パン　オニオンスープ マカロニグラタン オーロラソースサラダ　りんご 牛乳	486	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 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　しめじ　パセリ　白菜　人参 チンゲン菜　りんご	水　チキンスープの素　塩 トマトケチャップ
27	金	麦ご飯 ツナカレー 切干大根サラダ　オレンジ　牛乳	512	かつおフレーク　牛乳	米　押し麦　じゃが芋　油 砂糖　ごま油	玉ねぎ　人参　切干大根　コーン オレンジ	水　カレールウ　穀物酢 こいくちしょうゆ
30	月	ソースかつ丼　味噌汁 大根の甘酢和え　グレープフルーツ 牛乳	587	鶏肉　油揚げ　味噌　牛乳	米　薄力粉　パン粉　油 砂糖	キャベツ　干ししいたけ　玉ねぎ 昆布　大根　人参　きゅうり グレープフルーツ	水　中濃ソース　みりん こいくちしょうゆ　穀物酢

※赤字・青字はアレルギー対応食
※赤字・代替食
※青字・除去食

☆ 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	450	18.5	16.6	200	1.4
	平均量	493	19.4	17.3	268	1.4

☆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