



令和7年 11月

予定献立表

虹の精認定こども園



日(曜)	献立	エネルギーKcal	主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
1(土)	けんちんうどん バナナ	579 (463)	うどん	鶏肉	ごぼう、人参	プリン	お菓子 牛乳
		21.7 (19.1)	里芋	豆腐、醤油	大根、ねぎ		
		20.4 (16.7)	ごま油	牛乳	バナナ		
3(月)	文化の日						
4(火)	ご飯、椎茸のスープ 鶏肉のトマトチーズ焼き 白菜のコンソメ煮、じゃがバター	594 (480)	精白米	鶏肉、チーズ	白菜、大根	プリン	ミニメロンパン 牛乳 (以) オレンジ
		26.2 (22.5)	じゃが芋	ウインナー	しめじ、人参		
		21.2 (18.2)	バター	ベーコン、醤油	玉ねぎ、椎茸		
5(水)	【ごまの日】 ご飯、さつま芋の味噌汁 鯖のごまだれがけ チンゲン菜サラダ、厚焼玉子	583 (473)	精白米	鯖、ハム	チンゲン菜	野菜ジュース	シュークリーム 牛乳 (以) ウエハース
		24.1 (20.1)	さつま芋	鶏卵、牛乳	人参		
		22.6 (17.3)	こんにゃく	醤油、味噌	もやし、ねぎ		
6(木)	ふりかけご飯、じゃが芋の味噌汁 肉豆腐 彩りお浸し、南瓜の甘煮	589 (473)	精白米	豚肉、豆腐	玉ねぎ、にら	オレンジジュース	フレンチトースト りんご 牛乳
		23.0 (17.1)	麩	桜エビ、鶏卵	ほうれん草、人参		
		19.4 (13.8)	片栗粉	わかめ、味噌	えのき、南瓜		
7(金)	【誕生会】 ハンバーガー、オニオンスープ コールスローサラダ スマイルポテト、ミニゼリー	593 (470)	ロールパン	豚肉、牛乳	玉ねぎ、トマト	ゼリー	みかんタルト ミルクココア
		23.5 (18.1)	じゃが芋	鶏卵、ハム	サニーレタス		
		32.5 (22.0)	マヨネーズ	醤油	キャベツ、きゅうり		
8(土)	マーボーラーメン バナナ	597 (471)	ラーメン	豚肉、豆腐	人参、ねぎ	ヤクルト	お菓子 牛乳
		24.1 (19.0)	ごま油	醤油、味噌	椎茸、バナナ		
		14.7 (10.8)	片栗粉	牛乳			
10(月)	ご飯、ねぎのスープ 酢豚 ブロッコリーサラダ、かにしゅうまい	592 (478)	精白米	豚肉、ハム	人参、赤パプリカ	牛乳	ゼリー入り フルーツポンチ (以) ウエハース
		18.1 (16.2)	調合油	豆腐、醤油	ピーマン、椎茸		
		22.4 (19.2)	片栗粉	鶏卵	ブロッコリー、筍		
11(火)	【鮭の日、たくあんの日】 ご飯、厚揚げの味噌汁 鮭のホイル焼き カレー肉じゃが、たくあんきゅうり	596 (499)	精白米	鮭、豚肉	えのき、人参	麦茶	【チーズの日】 チーズケーキ 野菜ジュース
		23.2 (20.6)	じゃが芋	厚揚げ	玉ねぎ、もやし		
		21.1 (17.2)	バター	醤油、味噌	きゅうり		
12(水)	ゆかりご飯、白菜の味噌汁 千草焼き ツナマヨ金平、小松菜のかにかま和え	581 (468)	精白米	鶏卵、わかめ	グリーンピース、人参	ヤクルト	ホイップサンド 牛乳
		21.9 (17.00)	ごま	ひじき、油揚げ	れんこん、白菜		
		23.9 (18.0)	マヨネーズ	かにかま、ツナ	小松菜、もやし		
13(木)	ご飯、ウインナーのスープ チキン南蛮 イタリアンサラダ、りんご	596 (485)	精白米	鶏肉、鶏卵	玉ねぎ、レタス	牛乳	ビーフン 麦茶 (以) せんべい
		19.8 (18.1)	調合油	ベーコン	きゅうり、椎茸		
		27.1 (21.2)	マヨネーズ	ウインナー	キャベツ、りんご		
14(金)	ご飯、大根の味噌汁 ほっけの塩麴焼き 豚ごぼう、ほうれん草のごま和え	601 (492)	精白米	ほっけ	ごぼう、人参	麦茶 ウエハース	ココアワッフル 牛乳 (以) オレンジ
		23.9 (20.4)	しらたき	豚肉、牛乳	ほうれん草、大根		
		18.3 (15.2)	さつま芋	醤油、味噌	もやし、玉ねぎ		

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.1g 未満児：1.6g

日(曜)	献立	エネルギーKcal	主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの		
15(土)	ハヤシライス バナナ	600 (471) 17 (13.1) 21.5 (14.4)	精白米 じゃが芋 調合油	豚肉 牛乳	玉ねぎ、人参 マッシュルーム バナナ	ヤクルト	お菓子 牛乳
17(月)	ご飯、水菜のすまし汁 鯉の黄金焼き すき昆布煮、白菜のお浸し	595 (474) 24.3 (20.5) 17.4 (13.9)	精白米 マヨネーズ 小麦粉	鯉、鶏卵 すき昆布、豆腐 さつま揚げ、醤油	人参、白菜 もやし、水菜 えのき	野菜ジュース	スイートポテト 牛乳 (以) りんご
18(火)	ご飯、豚汁 れんこん入り松風焼き きゅうりとわかめのボン酢和え、バナナ	619 (488) 23.7 (18.3) 22.8 (17.7)	精白米 里芋 こんにゃく	豚肉、鶏卵 豆腐、わかめ かにかま、味噌	れんこん、ねぎ 大根、人参 ごぼう、きゅうり	麦茶 ビスケット	ハバロア (以) ビスケット
19(水)	ひじきご飯、麩のすまし汁 めかじきの青のりフライ 炒り豆腐、小松菜のおかか和え	593 (468) 32.1 (26.6) 22.8 (17.7)	精白米 麩 小麦粉	めかじき、鶏卵 ひじき、鶏肉 豆腐、わかめ	絹さや、椎茸 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし	ヤクルト	ケーキサレ 牛乳 (以) 柿
20(木)	【ピザの日】 ピザトースト クラムチャウダー シーザーサラダ、みかん	590 (471) 20.5 (16.7) 27.4 (21.2)	食パン クルトン じゃが芋	鶏卵、牛乳 ベーコン あさり、チーズ	コーン、玉ねぎ ピーマン、レタス きゅうり、みかん	プリン	きつねご飯 麦茶 (以) せんべい
21(金)	ご飯、セロリのスープ 鶏肉のBBQソースかけ 南瓜サラダ、ミニチーズ	608 (462) 26.8 (20.3) 23.3 (15.0)	精白米 砂糖 マヨネーズ	鶏肉、ハム チーズ 醤油、牛乳	南瓜、きゅうり 人参、セロリ キャベツ、椎茸	りんごジュース	アメリカンドッグ 牛乳
22(土)	ミートソーススパゲティ バナナ チンゲン菜のスープ	591 (466) 23.5 (17.9) 22.9 (15.2)	スパゲティ オリーブ油 片栗粉	豚肉、鶏卵 チーズ 牛乳	人参、玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜、バナナ	ゼリー	お菓子 牛乳
24(月)	振替休日						
25(火)	ご飯、豆腐の味噌汁 鯖のバター醤油焼き 鶏大根煮、かみかみサラダ	593 (491) 27 (22.6) 22.3 (17.7)	精白米 バター しらたき	鯖、鶏肉 さきいか、豆腐 醤油、味噌	大根、人参 キャベツ、水菜 なめこ、小ねぎ	麦茶 クッキー	さつま芋蒸しパン 牛乳
26(水)	キーマカレー グリーンサラダ 卵のスープ	617 (479) 20.8 (16.3) 27.4 (17.8)	精白米 じゃが芋 砂糖	豚肉、鶏卵 牛乳	玉ねぎ、人参 ピーマン、豆苗 レタス、きゅうり	ゼリー	アップルパイ 牛乳
27(木)	ご飯、きくらげのスープ 回鍋肉 ブロッコリーナムル、えびしゅうまい	596 (484) 19.9 (15.2) 30.6 (22.4)	精白米 ごま油 片栗粉	豚肉、牛乳 醤油、味噌 ベーコン	キャベツ、椎茸 ピーマン、人参 ブロッコリー、カリフラワー	野菜ジュース	お麩のラスク 牛乳
28(金)	ふりかけご飯、いんげんの味噌汁 白身魚フライ 春雨サラダ、さつま芋のレモン煮	589 (489) 20 (16.5) 16.5 (12.6)	精白米 春雨 さつま芋	白身魚、ハム 鶏卵、牛乳 醤油、味噌	人参、きゅうり もやし、レモン 玉ねぎ、いんげん	麦茶 せんべい	レーズンケーキ 牛乳
29(土)	白菜と豚肉のあんかけうどん バナナ	617 (474) 17.3 (15.5) 22.9 (15.3)	うどん 調合油 片栗粉	豚肉、牛乳 醤油	白菜、人参 小松菜、しめじ バナナ	ヨーグルト	お菓子 牛乳