



令和7年 11月

予定献立表

太陽認定こども園



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 g 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 果物	591 (473) 23.2 (20.6) 19.2 (15.8)	うどん 里芋 ごま油	鶏肉、豆腐 醤油、牛乳	ごぼう、人参 大根、ねぎ 果物	プリン	お菓子 牛乳
3(月)	文化の日						
4(火)	ふりかけご飯、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、マカロニサラダ	595 (472) 26.4 (19.4) 21.1 (15.0)	精白米 マカロニ さつま芋	鶏肉、チーズ ハム、鶏卵 牛乳、醤油	白菜、しめじ 大根、きゅうり 玉ねぎ、椎茸	野菜ジュース	さつま芋蒸しパン 牛乳
5(水)	【ごまの日】 ご飯、豚汁 鯖のごまだれかけ チンゲン菜サラダ、厚焼玉子	592 (476) 24.3 (21.2) 22.2 (18.6)	精白米 ごま こんにゃく	鯖、豚肉 鶏卵、ハム 豆腐、牛乳	チンゲン菜 ねぎ、ごぼう 大根、もやし	麦茶 ウエハース	フルーチェ (以)ウエハース
6(木)	ご飯、じゃが芋の味噌汁 肉豆腐 彩りお浸し、南瓜の甘煮	591 (474) 23.0 (17.2) 19.5 (13.8)	精白米 じゃが芋 食パン	豆腐、豚肉 桜エビ、鶏卵 牛乳、バター	ほうれん草 にら、えのき 南瓜、しめじ	オレンジジュース	フレンチトースト 果物 牛乳
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) 23.5 (18.1) 22.5 (22.0)	ロールパン じゃが芋 パン粉	豚肉、鶏卵 牛乳、ハム 生クリーム	キャベツ、人参 玉ねぎ、トマト サニーレタス	ゼリー	みかんタルト ミルクココア
8(土)	マーボーラーメン 果物	597 (471) 24.1 (19.0) 14.7 (10.8)	ラーメン 調合油 片栗粉	豆腐、豚肉 牛乳、味噌 牛乳	人参、椎茸 ねぎ、果物	ヤクルト	お菓子 牛乳
10(月)	ご飯、キャベツのスープ チキン南蛮 イタリアンサラダ、ミートボール	590 (478) 21.1 (17.4) 19.5 (20.6)	精白米 マヨネーズ ビーフン	鶏肉、豚肉 ベーコン 鶏卵、醤油	レタス、きゅうり キャベツ、椎茸 玉ねぎ、もやし	野菜ジュース	焼きビーフン 麦茶
11(火)	【鮭の日、たくあんの日】 ご飯、厚揚げの味噌汁 鮭の蒲焼き 肉じゃが、たくあんきゅうり	594 (473) 27.6 (23.4) 19.2 (15.4)	精白米 じゃが芋 小麦粉	鮭、厚揚げ 豚肉、味噌 チーズ、牛乳	たくあん、人参 きゅうり、えのき グリーンピース	麦茶 ビスケット	チーズ蒸しパン 牛乳 (以)果物
12(水)	ゆかりご飯、白菜の味噌汁 千草焼き ツナマヨ金平、小松菜のお浸し	591 (469) 20.3 (16.0) 16.3 (17.3)	精白米 調合油 マヨネーズ	鶏卵、ツナ ひじき、味噌 油揚げ、わかめ	れんこん、コーン 小松菜、白菜 もやし、人参	ゼリー	バナナクレープ 牛乳
13(木)	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) 18.1 (16.2) 22.4 (19.2)	精白米 片栗粉 ごま	豚肉、ハム 豆腐、鶏卵 醤油	ピーマン、椎茸 たけのこ、ねぎ ブロッコリー	牛乳	ゼリー入り フルーツボンチ (以)ウエハース
14(金)	ご飯、なめこの味噌汁 ほっけの塩麴焼き 生揚げの中華煮、ほうれん草のごま和え	594 (471) 25.2 (21.0) 20.6 (16.7)	精白米 ごま油 小麦粉	ほっけ、豚肉 厚揚げ、鶏卵 バター、牛乳	ほうれん草 なめこ、小ねぎ 人参、レーズン	麦茶 ウエハース	レーズンケーキ 牛乳 (以)果物

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：1.7g

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	体の調子を 整えるもの		
15(土)	ハヤシライス 果物	600 (471) 17.0 (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 果物	ヤクルト	お菓子 牛乳
17(月)	ご飯、水菜のすまし汁 鰯の黄金焼き すき昆布煮、白菜のお浸し	595 (474) 24.3 (20.5) 17.4 (13.9)	精白米 しらたき さつま芋	鰯、すき昆布 さつま揚げ 豆腐、バター	白菜、もやし 人参、えのき 水菜	野菜ジュース	スイートポテト 牛乳 (以)果物
18(火)	ご飯、麩のすまし汁 れんこん入り松風焼き じゃが芋金平、果物	594 (478) 20.6 (16.5) 17.0 (13.7)	精白米 じゃが芋 うどん	豚肉、豆腐 ベーコン 鶏卵、醤油	れんこん、人参 ピーマン、果物 小ねぎ、玉ねぎ	麦茶 せんべい	ナポリタンうどん 野菜ジュース (以)せんべい
19(水)	ひじきご飯、さつま芋の味噌汁 めかじきのゆかり揚げ 炒り豆腐、小松菜のおかか和え	593 (470) 27.8 (22.8) 22.3 (16.0)	精白米 さつま芋 こんにゃく	めかじき ひじき、豆腐 鶏肉、鰹節	小松菜、もやし ねぎ、玉ねぎ グリーンピース	ヤクルト	たまごサンド 果物 牛乳
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、果物	590 (471) 20.5 (16.7) 17.4 (21.2)	食パン じゃが芋 精白米	ベーコン チーズ、鶏卵 あさり、バター	サニーレタス きゅうり、人参 玉ねぎ、ピーマン	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 野菜炒め、南瓜サラダ	590 (470) 25.0 (20.5) 20.2 (14.4)	精白米 調合油 マヨネーズ	鶏肉、ハム 魚肉ソーセージ 牛乳、醤油	キャベツ、南瓜 きゅうり、椎茸 セロリ、コーン	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 果物 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、チーズ 鶏卵、牛乳	チンゲン菜 マッシュルーム 玉ねぎ、人参	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、えのきとわかめのマヨ和え	594 (475) 24.4 (21.1) 22.1 (17.2)	精白米 しらたき マヨネーズ	鯖、わかめ 鶏肉、豆腐 バター、牛乳	大根、えのき 人参、なめこ 果物	ヤクルト	ミニメロンパン 果物 牛乳
26(水)	さつま芋カレー かみかみサラダ	592 (470) 20.7 (16.7) 21.4 (15.0)	精白米 さつま芋 パイシート	鶏肉、鶏卵 さきいか 牛乳	キャベツ、水菜 玉ねぎ、人参 コーン、りんご	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	592 (474) 19.9 (15.2) 20.1 (21.2)	精白米 ごま油 麩	豚肉、味噌 ベーコン バター、牛乳	ブロッコリー カリフラワー チンゲン菜	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	593 (475) 16.7 (14.3) 13.6 (11.1)	精白米 さつま芋 春雨	鰯、油揚げ 鶏卵、味噌 チーズ、バター	きゅうり、もやし いんげん、玉ねぎ 人参、レモン	麦茶 せんべい	人参チーズケーキ 野菜ジュース (以)果物
29(土)	白菜と豚肉のあんかけうどん 果物	596 (474) 16.9 (15.5) 22.4 (15.3)	うどん 調合油 片栗粉	豚肉、牛乳 醤油	白菜、小松菜 しめじ、人参 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳