

献 立 表

沼間愛児園(一般)

2025年11月

日付	献立	エネルギーー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満額	材 料 名				(〇は午後おやつ)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	豚コーン丼 ジャーマンポテト かぶのみそ汁	563.7(424.9) 18.0(13.8) 13.7(10.5) 2.4(1.8)	じゃがいも、米 砂糖、油 ○米	豚ひき肉、ベーコン、みそ ○焼きのり	コーン缶、たまねぎ、かぶ バセリ、にんじん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○しらすと青菜のふりかけ	いりこ茶飯おにぎり お茶	
04 火	スパゲティー ポロネーゼ ツナサラダ コーンスープ オレンジ	570.8(428.6) 21.7(16.0) 14.4(10.4) 1.8(1.4)	スパゲティー、油、砂糖 ○いりごま○米	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター ○塩昆布	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、 コーン缶、グリームコーン缶 きゅうり、トマト缶、にんじん レモン、バセリ	ケチャップ、中濃ソース 酢、鶏がらスープ 食塩	塩昆布ごはん お茶	
05 水	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 梅肉あえ えのきと小松菜のみそ汁	518.3(368.5) 20.2(14.2) 19.3(14.0) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 ○食パン	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 ○バター○あおのり○牛乳	はくさい、きゅうり えのきのたけ、にんじん こまつな、うめ干し	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳	
06 木	食パン 鶏のチーズ焼き きやべつとベーコントレッシング和え 野菜スープ 牛乳	611.5(410.6) 24.2(15.5) 28.5(19.4) 1.8(1.3)	食パン、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油 ○米○あげ玉 ○砂糖○ごま	牛乳、鶏もも肉 ピザチーズ、ベーコン ○焼きのり○あおのり	キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん、バセリ	酢、鶏がらスープ しょうゆ、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶	
07 金	御飯 豚レバーのかりん揚げ ナムル 豆腐とわかめのみそ汁	620.1(455.7) 25.9(19.5) 22.9(16.8) 2.4(1.9)	米、片栗粉、油 砂糖、いりごま、ごま油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚レバー、絹ごし豆腐 みそ、ハム、わかめ ○卵○バター○牛乳	もやし、ほれんそう、しょうが ○干しうどろ○ブルーベリー ○あんず	ケチャップ、ウスターーソース かつおだし汁、しょうゆ	ドライフルーツケーキ 牛乳	
08 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 厚揚げと巻のみそ汁	506.3(368.2) 21.9(16.9) 7.6(6.0) 1.5(1.2)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○米	豚肉(もも)、生揚げ、みそ ○鮭フレーク○焼きのり	トマト、はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ	鮭おにぎり お茶	
10 月	御飯 挽肉の味噌焼き わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁	520.6(383.6) 22.8(17.1) 17.1(12.6) 2.1(1.7)	米、パン粉、砂糖、油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ スキミルク、牛乳、わかめ あおのり ○牛乳 ○チーズ○スキミルク	はくさい、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん たけのこ、しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、酢	チーズ蒸しパン 牛乳	
11 火	ロールパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	512.3(378.9) 21.0(15.2) 19.5(14.0) 1.9(1.4)	ロールパン、パン粉 マヨネーズ、砂糖、油 ○米○砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐 卵、ベーコン ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、ほれんそう にんじん、しめじ えのきのたけ、コーン缶 ○にんじん	ケチャップ、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶	
12 水	カレーライス トマトサラダ きやべつのスープ	557.4(429.9) 20.0(15.4) 17.6(13.3) 2.7(2.1)	米、じゃがいも 砂糖、油 ○食パン○砂糖	豚肉(もも) ○バター○きな粉○牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり レモン、バセリ	カレールウ、酢 鶏がらスープ、食塩	きな粉サンド 牛乳	
13 木	和風うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上) さつま芋のレモン煮 バナナ	579.5(338.6) 24.4(11.1) 8.7(2.2) 3.3(1.3)	うどん(0.1歳児) 中華めん(2歳児以上) さつまいも、砂糖、ごま油 ○米	鶏もも肉 かばねご(0.1歳児) 豚肉、なると、わかめ(2歳児以上) ○煮干し(2歳児以上)○焼きのり	はくさい、にんじん(0.1歳児) バナナ、レモン コーン缶、ねぎ、しょうが (2歳児以上)	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 ○青菜のふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶	
14 金	もみじライス 揚げないメンチカツ ★ ホワイサラダ 野菜スープ	613.6(485.2) 24.1(19.1) 25.4(19.5) 1.8(1.3)	米、パン粉、油、砂糖 ○米粉ホットケーキ粉(0.1歳児) ○砂糖○油(0.1歳児) ○カステラ(2歳児以上)	豚ひき肉、鶏肉、牛乳 ○豆乳(0.1歳児) ○豆乳ホイップ(2歳児以上)	たまねぎ、きやべつ、にんじん だいこん、ほれんそう グリンピース、バセリ、コーン缶 ○もも缶○パン缶○みかん缶	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ、食塩 食塩、中濃ソース、 トライフルケーキ(0.1歳児) お茶	米粉のホットケーキ(0.1歳児) トライフルケーキ(2歳児以上) お茶	
15 土	鮭菜飯 マセドアンサラダ 貝たくさん汁	507.6(368.2) 15.1(11.1) 10.8(7.7) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ ○米○砂糖	絹ごし豆腐、鮭フレーク 油揚げ、みそ、チーズ ハム ○かつお節	はくさい、だいこん、にんじん きゅうり、たまねぎ ○梅干し	かつおだし汁、食塩 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶	
17 月	コッペパン 鮭のヨーグルト焼き キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	568.6(399.1) 25.2(17.4) 18.8(13.1) 2.6(1.9)	コッペパン、マヨネーズ、油 ○米	ヨーグルト、生鮭 スキミルク ○ベーコン	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、トマト、バセリ ○にんじん○たまねぎ	鶏がらスープ、酢 食塩、カレー粉 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶	
18 火	御飯 ささみのさっぱり胡麻からめ 小松菜のサラダ 豆腐と万能ねぎのみそ汁	610.1(443.1) 34.6(22.9) 22.6(16.8) 2.4(1.9)	米、油、砂糖、マヨネーズ 片栗粉、いりごま ○食パン○マヨネーズ	鶏ささみ、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ ○しらす干し○ピザチーズ ○あおのり○牛乳	もやし、こまつな にんじん、万能ねぎ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	じゃこトースト 牛乳	
19 水	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ 青菜のスープ	504.4(346.6) 24.6(13.7) 9.0(6.1) 2.5(1.6)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 ○米	鶏もも肉、ハム ○煮干し(2歳児以上) ○こんぶ佃煮	たまねぎ、だいこん こまつな、ねぎ、なす エリンギ、きゅうり、万能ねぎ	しょうゆ、りんご酢 みりん、食塩 鶏がらスープ	こんぶごはん 煮干し(2歳児以上) お茶	
20 木	ヌーボー豆腐丼 もやしと胡瓜の中華和え わかめスープ	539.3(392.2) 22.0(16.1) 17.2(12.5) 1.4(1.1)	米、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○スキミルク○牛乳	もやし、ねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶 しょうが	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	
21 金 ありがと ランチ	わかめごはん(乳児) わかめおにぎり (幼児) 具だくさんスープ 鶏肉の照り焼き みかん	551.4(390.7) 28.0(19.2) 12.4(8.4) 2.1(1.5)	米、砂糖 ○スティックパン	鶏もも肉、木綿豆腐 さつま揚げ、わかめ ○牛乳	みかん、はくさい、だいこん にんじん、しめじ ほれんそう	かつおだし汁 しょうゆ	ステイックパン 牛乳	
22 土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナの和え物 玉葱と油揚げのみそ汁	540.9(415.5) 18.8(14.5) 12.1(9.7) 2.8(2.2)	米、米粉めん、片栗粉 砂糖、油、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ、ツナ缶 油揚げ、わかめ	はくさい、たまねぎ、きゅうり トマト、にんじん グリンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	わかめ御飯 お茶	
25 火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 野菜の煮物 きやべつのみそ汁	602.5(441.2) 32.7(23.4) 20.8(14.8) 2.5(2.9)	米、砂糖 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	さわら、みそ 鶏肉(もも皮なし) ○チーズ○バター○牛乳	だいこん、キャベツ にんじん、ねぎ、しめじ いんげん、しょうが	かつおだし汁 みりん、しょうゆ	さつまいものガレット 牛乳	
26 水	米粉のあんかけうどん★ さつま芋の甘煮 バナナ(乳児) りんご(幼児)	440.6(344.3) 13.5(9.9) 3.7(2.5) 2.0(1.5)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 ○米	豚肉(もも) ○焼きのり	はくさい、にんじん、しめじ こまつな、しょうが バナナ(乳児) りんご(幼児)	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩 ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶	
27 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	588.5(414.2) 24.4(17.7) 18.4(13.5) 2.8(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上) ○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○ピザチーズ○みそ ○牛乳	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん グリンピース、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ ○みりん	甘みトースト 牛乳	
28 金	コッペパン 烹ごみハンバーグ ひじきのサラダ きのこと野菜のスープ 牛乳	643.1(473.1) 25.5(18.8) 23.7(17.0) 2.8(2.1)	コッペパン、パン粉 マヨネーズ、油、砂糖 ○米もち米○砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 ひじき、スキミルク ○鶏もも肉	たまねぎ、コーン缶、キャベツ しめじ、にんじん えのきたけ、はくさい ○ごぼう○まいたけ○にんじん	ケチャップ、酢、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ ○食塩○しょうゆ	まいだけ御飯 お茶	
29 土	和風米粉うどん じゃがいものカレー炒め オレンジ	427.8(327.9) 14.2(11.0) 7.7(5.8) 1.7(1.3)	じゃがいも、米粉めん、油 片栗粉、砂糖 ○米	鶏もも肉なし、ベーコン ○焼きのり	はくさい、オレンジ たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、カレールウ ○青菜のふりかけ	青菜おにぎり お茶	

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。★印は新メニューです。