2025年度 11月給食だより ひかりの子幼稚園





			平均第	快養素 528kcal 17.9g 1:	3.9g 2.0g		, m
В	曜日	献立名	赤◇ 血や肉になるもの	枚 緑◇ からだの関子を整えるもの	が 黄◇ 力や体温となるもの		エネルギー 蛋白質
_			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	その他	脂質
1	±	か飯 大根サラダ 中華スープ オレンジゼリー、おかき	豚ミンチ	玉ねざ、人参、青ネギ、生姜 大根、人参、胡瓜 しろな、エノキ オレンシ	類白米、ザラが油 砂糖、ごま油	塩、醤油、中華味 酢、めんつゆ、醤油 中華味、塩 ゼリーの素	420Kcal 11.9g 10.9g
4	1L	ごはん ミートローフ さつま芋サラダ コンソメスープ 小豆ケーキ	合挽ミンチ、豆乳	玉ねぎ、人参、コーン レーズン 白菜、エノキ	精白米 パン粉、サラダ油 さつま芋 第カ粉、サラダ油、砂糖、パーキングパクダー	塩、ケチャップ、ウスターソース マヨドレ、塩 コンソメ、塩	689Kcal 19.4g 20.4g
5	水	わかめうどん 牛肉のしぐれ煮 りんご 五平餅	銀行 牛肉 味噌、胡麻	わかめ 葉根、パプリカ りんご	種 砂糖、ごま油 精白米、片栗粉、砂糖、サラダ油	醤油、みりん風調味料、塩 みりん風調味料、料理酒、醤油 醤油、みりん風調味料	597Kcal 18.9g 17.6g
6	木	ごはん 鮭の無付け しろなの胡麻和え 味噌汁 ジャムサンド	鮭 胡麻、ささみ 揚げ、味噌	生姜 しろな、人参 大根、青ネギ アトペリージ tů	精白米 砂糖 	醤油、みりん風調味料、料理酒 めんつゆ、みりん風調味料	421Kcal 19.2g 5.4g
7		ごはん 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ すまし汁 スイートボテト		玉ねぎ、人参 人参、コーン 玉ねぎ、三つ第	精白米 蒟蒻、ごま油、砂糖 マカロニ 熟 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	醤油、みりル風調味料 マヨドレ、塩 霧油、塩	507Kcal 15.1g 12.0g
8	±	ミートパスタ 胡瓜サラダ コンソメスープ ゼリー、おかき	合挽ミンチッナ	玉ねぎ、人参 胡瓜、人参 白菜、玉ねぎ	類、サラダ油	クチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 ドレッシング コンソメ、塩 ゼリーの素	627Kcal 20.0g 18.2g
10		ごはん 麻姜豆腐 再姜瓜サラダ 中華スープシュガートースト	豚ミンチ、味噌 春雨	推茸、玉ねぎ、白ネギ、青ネギ、生姜 レーズン わかめ、玉ねぎ	精白米ごま油、片栗粉、砂糖	中華味、醤油、塩 マヨドレ、塩 中華味、塩	673Kcal 21.0g 24.5g
11	火	ハヤシライス 大根サラダ 薬ケーキ フライドポテト	牛肉 ツナ	玉ねぎ、マッシュルーム 大根、胡瓜	麦ロール、砂糖、サラダ油 精白米、サラダ油 じゃが芋、白穀油	ルウ ドレッシング 塩	574Kcal 15.5g 3.8g
12	*	お誕生日会 ごはん サパの塩焼き しろなのお浸し 味噌汁	さば 鰹節 味噌	しろな、エノキ キャベツ、玉ねぎ、青ネギ	幕 白米 サラダ油	塩醤油、みりん風調味料	418Kcal 16,9g 10,2g
13	木	マカロニあべかわ 親子丼 ごぼうサラダ 異たくさん汁 米粉のぼうれん草ケーキ	吉なこ 玉子、鶏肉 味噌、揚げ、豆腐 豆乳	玉ねざ、青ネギ 牛蒡、人参、胡瓜 大根、人参、大根の葉 ほうれん草	マカロニ、砂糖 砂糖 里芋、炖菓 米粉、砂糖、サラダ油、ペーキッパパッケー	塩 醤油、塩、みりん風調味料 ドレッシング	552Kcal 22.2g 15.2g
14	金	ちゃんはん 白菜のポン酢和え パナナ ゆかりおにぎり	取内 ささみ、鰹節 胡麻	は カイ・キャベツ、もやし、玉ねぎ、ニラ、人参 人参、白菜 パナナ	が 競・ こま畑 砂糖	中華味、醤油、塩 ぼん酢 ゆかり	426Kcal 17.7g 2.8g
15	±	ごはん ポークチャップ キャレサラダ コンソメスープ ゼリー、おかき	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、パセリ もやし、豆苗、人参 玉ねぎ、パセリ	精白米 オリープ油 じゃが芋	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 ドレッシング コンソメ、塩 ゼリーの素	440Kcal 15.7g 8.7g
17	月	ごはん すき焼き風 切干大根のごま和え 味噌汁 豆乳ミルク餅	牛肉 胡麻 味噌 豆乳、きな粉	玉ねぎ、椎茸、白菜、人参 切干大根、胡瓜、人参 玉ねぎ、エノキ	精白米 蒟蒻、麩、サラダ油、砂糖 砂糖 	醤油、みりん風燗味料、料理酒 酢、めんつゆ、醤油、みりん風燗味料	512Kcal 18.6g 11.6g
18		パン シチュー キャベツサラダ パナナ	鶏肉	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、コーン バナナ 五意、人参、青ネギ	パン じゃが芋、サラダ油	ルウドレッシング	631Kcal 20.8g 14.1g
19	水	<u>妙飯</u> ごはん ホキのフライ ひじき煮 中華スープ	<u>購ミンチ</u> ホキ 場げ 豆麻	ひじき、人参 わかめ	精白米、特別油 精白米 薄力粉、パン粉、白紋油 サラダ油、砂糖	中華味、塩 塩、ウスターソース 醤油、みりん風調味料 中華味、塩	489Kcal 17.3g 14.5g
20	木	ブルーツサンド 五目うどん 南瓜サラダ カラフルゼリー 誰おにきり	豆乳ホイップ 鶏肉、揚げ 鮭フレーク、胡麻	東孫伍 大根、人参、椎茸、青ネギ レーズン	麦ロール 種、 ザラゲ 油 南瓜 類 白米	醤油、みりん風頭味料、塩 マヨドレ、塩 ゼリーの素	484Kcal 14.0g 10.4g
21	金	ごはん 肉じゃが ウェンコリーサラダ 味噌汁 ちんすこう	牛肉 ツナ 味噌	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、カリフラワー 小松茶、	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉 黒芋 養力粉、砂糖、ラード	醤油、みりん風燗味料、塩 ドレッシング	653Kcal 18.3g 21.2g
22		ごはん タラのムニエル スパゲッティサラダ コンソメスープ 米粉のセサミケーキ	9Э digs	人参、胡瓜コーン、パセリ	海 (カップ) 第 (カ (塩 マヨドレ、塩 コンソメ、塩	498Kcal 12.8g 13.1g
25	火	豚丼 キャベツサラダ 味噌汁 オレンジ	原内 * ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	玉ねざ、生姜、青ネギ キャベツ、人参 しろな、しめじ オレンジ	本初、砂糖、リフグ油、ヘイパ / ツー 精白米、ゲラグ油、砂糖 変ロール、砂糖、サラダ油	醤油、料理酒、みりん風間味料、塩ドレッシング	555kcal 23.5g 12.6g
26	水	さな粉揚げパン ごはん 赤魚の生姜煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	きなこ 赤魚 高野豆腐 味噌、豆腐	生姜 大根、人参、椎茸、インゲン わかめ	精白米 砂糖	温 醤油、料理酒、みりん風間味料、塩 料理酒、みりん風間味料、醤油	487Kcal 20.8g 16.4g
27	木	お好み焼き ごはん 悪の竜田揚げ 大根サラダ 中草スープ 青のりポテト	<u>豚ミンチ、鰹節</u> 鶏肉 ささみ	キャベツ、青のり 生姜 大根、人参 唐標菜。エノキ	天かず、弾力粉 精白米 片栗粉、白飲油 酢 ごま油 じゃがいち、サラダ油	マヨドレ、お好みソ-ス 醤油、料理酒 マヨドレ、塩 中華味、塩	530Kcal 21,5g 11,2g
28	金	着のりポテト 味噌ラーメン もやしサラダ フルーポンチ カレーピラフ	豚肉、味噌、胡麻 胡麻 蝿ミンチ	着のり キャベツ、玉葱、人参、コーン、二ラ もやし、豆苗、人参 パイン缶、りんご缶、みかん缶 玉葱、人参	じゃがいち、サラダ油 種、ごま油、砂糖 砂糖、ごま油 類白米、サケ油	塩 中華味、塩、醤油 めんつゆ、酢 塩、カレー粉	401Kcal 15.2g 8.7g
29	±	ごはん 野菜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁ゼリー、おかき	牛肉味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参 大根、しめじ、しろな	舞白米 サラダ油 さつまいも、薄力粉、白紋油	中華味、塩、醤油、みりん風欝味料、料理酒 塩 ゼリーの素	565Kcal 15.4g 16.4g

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。 ★日付がグレーの日とおやっは、すみれ・ゆり、たんぼぼと預か投棄を申し込まれた方に提供します。 大献立に使用している「マヨドレ」は、解本使用のマコネーズ風ドレッシングです。 ★「せんべい」の日はおかきなど、卵・乳を含まないものとなっております。