

2025年11月

献立表

東かなまち保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
1 15 29 土	味噌ラーメン キャベツのごま和え	干し中華めん、米、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、すりごま、かつお節	にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3 g
4 18 火	ロールパン ・ カレーシチュー ひじきのサラダ	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、バター、ホイップクリーム、脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、もも缶、ひじき、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ	鳥がらだし汁、カレールー、かつおだし汁、食塩、ウスターソース、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 ふわふわかぼちゃケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2 g
5 19 水	麦入りごはん ・ かぶのみそ汁 さばの塩焼き こまつなとひじきの和え物	米、食パン、砂糖、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	かぶ、こまつな、きゅうり、コーン缶、にんじん、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2 g
6 20 木	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 ・ 野菜スープ マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、バター	かぶ、にんじん、きゅうり、みかん缶、トマト、しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2 mg
7 21 金	肉うどん ・ 豆腐サラダ(ごまマヨ) バナナ	干しうどん、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、バター、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶 ヨーグルト 麦茶 チーズリゾット	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3 g
8 22 土	中華丼 ・ 春雨スープ バナナ	米、食パン、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、クリームチーズ、ごま	バナナ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、いちごジャム、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 サンドイッチ (ジャム・クリームチーズ)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2 g
10 月	中華おこわ わかめスープ チャプチェ	もち米、ホットケーキ粉、米、はるさめ、ごま油、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、焼き豚、絹ごし豆腐、無塩バター、卵	にんじん、もやし、にら、たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しぶどう、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 みかん 牛乳 レーズンスコーン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2 g
11 25 火	ロールパン ・ チキンスープ シーフードオムレツ ゆでブロッコリー	ロールパン、米	牛乳、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 プレーンクッキー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 30.4 g エネルギー 25.7 g たんぱく質 3 g
12 26 水	しらすとわかめの混ぜごはん ・ 大根のみそ汁 鮭のチャンチャン焼き バナナ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、三温糖	牛乳、さけ、まみそ、しらす干し、卵、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	バナナ、だいごん、たらまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、<<酒>>、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナパン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.7 g エネルギー 17.1 g たんぱく質 3 g
13 27 木	麦入りごはん ・ なめこのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 はるさめサラダ	米、しらたき、マヨネーズ、はるさめ、押麦、砂糖、三温糖	調製豆乳、牛乳、豚肉(こま)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、もも缶	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい 豆乳 フルーチェ(もも)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.8 g エネルギー 25.7 g 食塩相当量 2 g
14 28 金	麦入りごはん ・ 納豆汁 かしわ天 切干大根のみそマヨネーズ和え	米、さつまいも、米粉、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、てんぷら粉、植物油(揚げ吸油分)、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、すりごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいごん、万能ねぎ、あおのり	煮干だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	麦茶 ヨーグルト 麦茶 さつまいも蒸しパン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3 g
17 月	麦入りごはん 卵スープ ポークビーンズ キャベツときゅうりの塩昆布和え	米、押麦、油、黒砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、鶏ひき肉、卵、だいず水煮缶詰、ベーコン、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、塩こんぶ、パセリ、あおのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 みかん 牛乳 とりそばろおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※18日(火)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。