

令和7年11月予定献立表

以上児

日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	 文化の日	ミートボールBBQソース (玉ねぎ、しめじ) マカロニサラダ (マカロニ、コーン、人参) ころろ野菜スープ (肉類、グリーンピース、ベーコン、玉ねぎ) フルーチェ	白身魚フライ 豆菜サラダ (大豆、チンゲン菜、キャベツ、カニカマ) ワンドンスープ (ワンドン、玉ねぎ、ニラ、人参) りんご	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、カニカマ) かきたまスープ (卵、長ねぎ、豆腐、ニラ) バナナ ビスケット	春巻き コールスローサラダ (キャベツ、ハム、胡瓜、コーン) ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、人参) ゼリー	
午後おやつ		クッキー 麦茶 エネルギー：533kcal脂質：18.7g たんぱく質：15.2g塩分：1.9g	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：524kcal脂質：13.0g たんぱく質：18.4g塩分：1.5g	◎マカロニきなこ 牛乳 エネルギー：573kcal脂質：17.4g たんぱく質：24.0g塩分：1.2g	◎ジャムサンド 牛乳 エネルギー：563kcal脂質：15.7g たんぱく質：11.3g塩分：1.6g	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	チーズハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁 (わかめ、大根、人参) オレンジ	ジャージャーうどん (ひき肉、玉ねぎ、人参、胡瓜、コーン) シューマイ フロッコリーサラダ (フロッコリー、もやし) りんご	鶏肉のオーロラソース ビーフソテー (ビーフ、肉類、玉ねぎ、人参、ピーマン) みそ汁 (豆腐、えのき、長ねぎ) ゼリー	おにぎり 宮城県芋煮 (芋、肉類、大根、ごぼう、人参、しいたけ、ニラ) 人参しりしり (人参、ツナ) バナナ	ひよひよカレー (肉類、グリーンピース、人参、玉ねぎ) わかめキャベツサラダ (わかめ、キャベツ、コーン) 野菜スープ (ほうれん草、玉ねぎ、人参) ジャムヨーグルト	
午後おやつ	◎きなこサブレ 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：18.2g たんぱく質：15.2g塩分：1.9g	◎かぼちゃマフィン 牛乳 エネルギー：581kcal脂質：23.7g たんぱく質：21.7g塩分：1.3g	鉄ウエハース 牛乳 エネルギー：572kcal脂質：16.8g たんぱく質：20.1g塩分：1.7g	◎きなこ揚げパン 牛乳 エネルギー：534kcal脂質：16.7g たんぱく質：19.9g塩分：1.3g	◎さつまいもチップ 牛乳 エネルギー：524kcal脂質：18.3g たんぱく質：17.5g塩分：1.8g	
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	チキンカツ 南瓜サラダ (南瓜、胡瓜) すまし汁 (豆腐、おつゆ、小松菜) みかん	ポークチャップ (豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 海藻サラダ (海藻、胡瓜、ツナ、コーン) みそ汁 (油揚げ、大根、人参) ゼリー	ロールパン クリームシチュー (肉類、じゃがいも、玉ねぎ、人参、フロッコリー) アスパラソテー (アスパラ、キャベツ、人参、コーン、ベーコン) グレープフルーツ	麻婆豆腐 (肉類、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) チンゲン菜ナムル (チンゲン菜、白菜、人参) りんご	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン) フロッコリー中華和え (フロッコリー、ハム、もやし) みそ汁 (山形県産みそ、肉類、しめじ、長ねぎ) パインヨーグルト	
午後おやつ	◎セサミトースト 麦茶 エネルギー：527kcal脂質：17.8g たんぱく質：17.9g塩分：1.7g	◎さつま芋ケーキ 牛乳 エネルギー：575kcal脂質：17.5g たんぱく質：20.0g塩分：1.6g	◎おかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：502kcal脂質：14.4g たんぱく質：17.4g塩分：1.9g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：539kcal脂質：16.2g たんぱく質：20.2g塩分：1.4g	◎ちんすこう 麦茶 エネルギー：519kcal脂質：19.1g たんぱく質：18.0g塩分：1.5g	
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	 振替休日	ナス味噌炒め (ナス、豚肉、人参、玉ねぎ) ウインナー炒め (ウインナー、キャベツ、人参、小松菜) みそ汁 (北海道産みそ、油揚げ、玉ねぎ、しいたけ) みかん	からあげ マセドアンサラダ (じゃがいも、胡瓜、コーン) 白菜スープ (白菜、ベーコン、人参) フルーチェ	さわら味噌マヨ焼き のり佃煮 白菜ゆかり和え (白菜、蒲鉾、胡瓜) みそ汁 (大分県産みそ、大根、わかめ、人参) りんご	八宝菜 (白菜、豚肉、玉ねぎ、人参) 南瓜の揚げ焼き 切干大根サラダ (切干大根、ほうれん草) 柿	
午後おやつ		◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：531kcal脂質：21.3g たんぱく質：15.7g塩分：1.6g	◎チーズスティックトースト 麦茶 エネルギー：545kcal脂質：19.5g たんぱく質：18.8g塩分：1.7g	◎おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：19.4g たんぱく質：20.8g塩分：1.6g	◎ヨーグルトスコーン 牛乳 エネルギー：576kcal脂質：21.7g たんぱく質：16.3g塩分：1.1g	
日付	11月24日は和食の日					
昼食	和食の日ちなので、21日・25日・27日に宮城県以外の味噌を使って提供します。 21日 山形みそ 「12割こうじ」の無添加生みそ 25日 北海道 じっくり熟成された伝統の味 赤味噌 27日 大分 米麦あわせのすり味噌 同じ味噌でも、味・風味・舌触りの違いがあります♪ ぜひ、楽しみにしてください♪					ごはんいらない日 11日、13日、14日、19日 未満児は毎日主食提供です
午後おやつ						

3歳未満児…エネルギー 448 kcal (467) たんぱく質 15.6g(19.8) 脂質 14.5g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 514kcal (574) たんぱく質 17.1g(24.4) 脂質 18.2g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)
※()内は給与栄養目標量です。栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。