



令和7年11月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 7日、14日、19日、28日							豚肉と白菜の甘辛炒め (豚肉、白菜、玉ねぎ、ねぎ) ブロッコリーのり和え (ブロッコリー、人参) みそ汁 (麩、大根、なす) フルーツ
午後おやつ								ビスケット 牛乳 エネルギー：423kcal 脂質：12.9g たんぱく質：17.2g 塩分：1.2g
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	文化の日	肉団子のバーベキューソース (肉団子、玉ねぎ) マカロニサラダ (ツナ、マカロニ、きゅうり、人参 キャベツ) コンソメスープ (大根、コーン、グリーンピース) オレンジ	たらのもみじ焼き (鱈、人参) 切干大根の煮物 (竹輪、油揚げ、切干大根、人参 いんげん) みそ汁 (玉ねぎ、さつま芋、ねぎ) 手作りゼリー	ホイコーロー (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 春雨サラダ (春雨、蒲鉾、きゅうり、人参) 中華スープ (ねぎ、わかめ、もやし) バナナ	★お楽しみクッキング★ わかめおにぎり 照り焼きチキン 豚汁 (豚肉、里芋、白菜、大根、ごぼう 人参、しめじ、こんにゃく、ねぎ) 柿	すき焼き風 (豆腐、豚肉、白菜、しいたけ ねぎ) ブロッコリーのごま和え みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、なす) フルーツ		
午後おやつ		◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：540kcal 脂質：17.1g たんぱく質：16.4g 塩分：1.5g	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー：501kcal 脂質：14.0g たんぱく質：19.6g 塩分：1.6g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：535kcal 脂質：18.8g たんぱく質：18.3g 塩分：1.5g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：584kcal 脂質：23.3g たんぱく質：23.1g 塩分：1.8g	せんべい 牛乳 エネルギー：449kcal 脂質：15.3g たんぱく質：20.2g 塩分：1.2g		
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	さわらのみそマヨ焼き 切干大根サラダ (ほうれん草、切干大根、もやし 人参) すまし汁 (えのき、麩、小松菜) フルーチェ	八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参 しいたけ) 青のりポテト 中華スープ (チンゲン菜、コーン、大根) りんご	バーベキューチキン 根菜のきんぴら (ごぼう、大根、人参) みそ汁 (豆腐、えのき、ねぎ) 手作りゼリー	サバのみそ煮 ひじきの中華和え (キャベツ、きゅうり、人参、ひじき) すまし汁 (しいたけ、蒲鉾、わかめ) バナナ	ひよこのキーマカレー (グリーンピース、人参、豚挽肉、玉ねぎ) わかめとキャベツサラダ (わかめ、キャベツ、コーン) コンソメスープ (じゃがいも、いんげん、しめじ) みかんヨーグルト	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参) 切干大根のマヨサラダ (切干大根、きゅうり、コーン) みそ汁 (高野豆腐、白菜、ねぎ) フルーツ		
午後おやつ	◎ヨーグルトスコーン 麦茶 エネルギー：455kcal 脂質：13.1g たんぱく質：15.9g 塩分：1.1g	◎みかんマフィン 牛乳 エネルギー：513kcal 脂質：14.6g たんぱく質：18.3g 塩分：1.3g	◎マカロニきんこ 牛乳 エネルギー：553kcal 脂質：15.6g たんぱく質：22.1g 塩分：1.3g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：489kcal 脂質：14.9g たんぱく質：17.9g 塩分：1.4g	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：538kcal 脂質：18.7g たんぱく質：16.9g 塩分：1.7g	ビスケット 牛乳 エネルギー：469kcal 脂質：17.9g たんぱく質：18.1g 塩分：1.2g		
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	鶏のからあげ わかめサラダ (わかめ、きゅうり、人参) すまし汁 (えのき、切干大根、小松菜) 柿	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) じゃがチーズ焼き みそ汁 (人参、もやし、ほうれん草) りんご	クリームパスタ (パスタ、玉ねぎ、コーン、しめじ ツナ、ほうれん草) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ) コンソメスープ (肉団子、白菜、えのき、人参) 手作りゼリー	チーズハンバーグ さつま芋サラダ (さつま芋、きゅうり、コーン) みそ汁 (高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ) オレンジ	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にら) チンゲン菜のナムル (蒲鉾、チンゲン菜、白菜、人参 コーン) わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、ねぎ) りんご	豚肉のさっぱり炒め (豚肉、玉ねぎ) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、もやし) みそ汁 (油揚げ、ねぎ、キャベツ) フルーツ		
午後おやつ	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：574kcal 脂質：20.7g たんぱく質：20.8g 塩分：1.5g	◎きなこクッキー 牛乳 エネルギー：489kcal 脂質：18.4g たんぱく質：11.1g 塩分：1.1g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：549kcal 脂質：9.1g たんぱく質：18.3g 塩分：1.3g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：569kcal 脂質：19.8g たんぱく質：18.3g 塩分：1.5g	◎チーズスティクトースト 牛乳 エネルギー：496kcal 脂質：16.6g たんぱく質：20.2g 塩分：1.3g	せんべい 牛乳 エネルギー：453kcal 脂質：15.2g たんぱく質：14.4g 塩分：1.4g		
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日
昼食	振替休日	アジの焼き浸し ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参 チーズ) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、麩) フルーチェ	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ、しめじ) フレンチサラダ (ハム、コーン、キャベツ、人参 きゅうり) コンソメスープ (白菜、大根) りんご	鶏肉の塩こうじ焼き もやしのナムル (もやし、人参、チンゲン菜) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、ねぎ) バナナ	ロールパン・コーンパン マカロニグラタン (マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ チーズ) ブロッコリーのツナサラダ (ブロッコリー、人参、コーン、ツナ) コンソメスープ (じゃがいも、いんげん、玉ねぎ) 手作りゼリー	鶏のみそ炒め (鶏肉、玉ねぎ、人参) わかめのごま和え (わかめ、キャベツ、コーン) すまし汁 (しいたけ、麩、大根) フルーツ		
午後おやつ		◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：541kcal 脂質：17.0g たんぱく質：20.1g 塩分：1.6g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：509kcal 脂質：16.7g たんぱく質：18.2g 塩分：1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー：453kcal 脂質：14.0g たんぱく質：13.9g 塩分：1.4g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：560kcal 脂質：16.9g たんぱく質：17.9g 塩分：2.3g	せんべい 牛乳 エネルギー：464kcal 脂質：17.2g たんぱく質：12.4g 塩分：1.4g		

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんぱく質 19.9g(19.8)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんぱく質 21.1g(24.4)
※()内は給食目標量です。 栄養価には含まれていません。

※割合により一部変更する場合があります。