



11月 献 立 表



令和7年

ミルクィホーム

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	せんべい 牛乳	鶏肉と厚揚げ炒め丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 オレンジ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 干しえび 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 パンケーキ クラッカー せんべい	人参 玉ねぎ ビーマン 植物だし 小松菜 もやし オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
4	火	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と高野豆腐の煮物 なめたけ和え パナナ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 豚肉 高野豆腐 牛乳	米 油 さつま芋 せんべい 砂糖	植物だし 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう グリンピース 大根 なめ苺 パナナ	水 万能つゆ 塩 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
5	水	クラッカー 牛乳	丸パン コーンスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ふりかけかつお 煮干し 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 クラッカー	人参 玉ねぎ もやし パプリカ チンゲン菜 オレンジ	シチューフレーク 水 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
6	木	ミニアスバラガス 牛乳	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の中華風味噌焼き キャベツとツナのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	米 ごま油 ビーフン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
7	金	いわしせんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれいのきのこあんかけ ごま和え チーズ 麦茶	ヨーグルトスコーン 牛乳	味噌 油揚げ かれい チーズ ヨーグルト 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 長ねぎ 玉ねぎ しめじ まいたけ 白菜 人参 ほうれん草 レーズン	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
8	土	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	豚丼 味噌汁 きゅうりの塩昆布和え パナナ 麦茶	カップゼリー せんべい 牛乳	豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 オレンジゼリー せんべい ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし チンゲン菜 きゅうり もやし 塩昆布 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
10	月	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 おかか和え オレンジ 麦茶	ごまサブレ 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 じゃが芋 薄力粉 ごま いわしせんべい	植物だし 干しいたけ 人参 大根 グリンピース 白菜 オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
11	火	せんべい 牛乳	ドライカレー 野菜スープ わかめサラダ パナナ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン わかめ パナナ アガー ぶどうジュース バイン缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ カレールウ 穀物酢
12	水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 大根の和風マヨ和え りんご 麦茶	ひじきココアパウンドケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 ホットケーキミックス 小魚せんべい	植物だし チンゲン菜 しょうが 大根 人参 ブロッコリー りんご ひじき	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア
13	木	クラッカー 牛乳	具だくさんうどん さつま芋の甘煮 チーズ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 焼き竹輪 かつおだしパック チーズ 鶏肉 牛乳	うどん 油 さつま芋 砂糖 米 無塩バター クラッカー	人参 白菜 長ねぎ ほうれん草 レーズン 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
14	金	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 味噌ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	千歳飴風スティックパイ 牛乳	油揚げ 鮭 かつおだしパック 鶏肉 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パイシート 無塩バター いちごジャム ほうれん草と小松菜せんべい	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 みつば キャベツ チンゲン菜	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
15	土	せんべい 牛乳	鶏肉と厚揚げ炒め丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 オレンジ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 干しえび 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 パンケーキ クラッカー せんべい	人参 玉ねぎ ビーマン 植物だし 小松菜 もやし オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
17	月	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	スバゲティナポリタン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ごま油 スバゲティ ごませんべい	植物だし 白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
18	火	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と高野豆腐の煮物 なめたけ和え パナナ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 豚肉 高野豆腐 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 小魚せんべい	植物だし 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう グリンピース 大根 なめ苺 パナナ	水 万能つゆ 塩 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
19	水	クラッカー 牛乳	丸パン コーンスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ふりかけかつお 煮干し 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 クラッカー	人参 玉ねぎ もやし パプリカ チンゲン菜 オレンジ	シチューフレーク 水 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
20	木	ミニアスバラガス 牛乳	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の中華風味噌焼き キャベツとツナのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	鶏肉 味噌 ツナ クリーム 牛乳	米 ごま油 ビーフン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン ビスケット	小松菜 しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
21	金	いわしせんべい 牛乳	【小雪】ご飯 味噌汁 たちのごま風味焼き 里芋と厚揚げの煮物 柿 麦茶	ヨーグルトスコーン 牛乳	味噌 たら 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま 里芋 片栗粉 無塩バター ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし かぶ ほうれん草 人参 グリンピース かき レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
22	土	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	豚丼 味噌汁 きゅうりの塩昆布和え パナナ 麦茶	カップゼリー せんべい 牛乳	豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 オレンジゼリー せんべい ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし チンゲン菜 きゅうり もやし 塩昆布 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
25	火	小魚せんべい 牛乳	【お誕生会】 ドライカレー 野菜スープ わかめサラダ パナナ 麦茶	ひじきココアパウンドケーキ 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキミックス 小魚せんべい 無塩バター	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン わかめ ひじき パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくち ココア カレールウ 穀物酢
26	水	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 大根の和風マヨ和え りんご 麦茶	ごまサブレ 牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 牛乳	米 ごま油 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 せんべい	植物だし チンゲン菜 しょうが 大根 人参 ブロッコリー りんご ひじき	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
27	木	クラッカー 牛乳	具だくさんうどん さつま芋の甘煮 チーズ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 焼き竹輪 かつおだしパック チーズ 鶏肉 牛乳	うどん 油 さつま芋 砂糖 米 無塩バター クラッカー	人参 白菜 長ねぎ ほうれん草 レーズン 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
28	金	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭のバターしょうゆ焼き 甘酢和え ジョア 麦茶	アップルパイ 牛乳	味噌 油揚げ 鮭 ジョア 牛乳	米 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 バイシート ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
29	土	クラッカー 牛乳	中華あんかけ丼 中華スープ じゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	チーズ ミニアスバラガス 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ビスケット クラッカー	人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ もやし ビーマン コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	目標量	589	22.1	19	270	1.6
児	平均量	560	21	18.6	268	1.6
乳	目標量	494	18.5	15.9	225	1.3
児	平均量	484	17.9	16.2	275	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。