

令和7年11月

献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	午後おやつ
1・15・29 土	ねぎ塩豚丼 みそ汁(わかめ・お麴) じゃがいものソテー 切り干し大根の煮付け	バナナ 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、焼ふ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ、油揚げ、バター	バナナ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	かつおだし、しょうゆ、食塩、鳥がらだし	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ
3・17 月	ごはん けんちん汁 照り焼きハンバーグ(人参グラッセ添え) 大根ときのこのマヨサラダ	グレープフルーツルビー 米、さいとも、油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉(肩・脂身付)、油揚げ、木綿豆腐、無塩バター	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ、ピーマン、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、ウスターソース、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 焼きそば
4・18 火	丸パン ミネストローネ チキンカツ ブロッコリーの和風サラダ	バナナ 丸パン、米、油、マカロニ、小麦粉、パン粉、砂糖 さつまいも	牛乳、鶏もも肉、さけ、卵、すりごま	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、コーン、しめじ、トマトいんげん、トマトピューレ、パセリ	かつおだし、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 鮭のだしおにぎり
5・19 水	牛ごぼうご飯 冬野菜のあったか汁 きゅうりののはりはり漬け 白菜の塩炒め	オレンジ 食パン、米、さいとも、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、牛肉、卵、鶏もも肉	オレンジ、きゅうり、はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、れんこん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、しょうが	かつおだし、しょうゆ、中華だし、酒、ケチャップ、みりん、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 卵焼きサンド
6・20 木	肉みそスパゲティ グレープフルーツホワイト しめじとチンゲン菜のスープ きゃべつとハムのサラダ	スパゲティ、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、白みそ、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 野菜コロッケ
7・21 金	ごはん みそ汁(白菜・かぶ) ぶりの和風ガーリックステーキ 野菜炒め	バナナ 米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ぶり、豚肉もも、白みそ、ベーコン、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、かぶ、ねぎ、トマトピューレ、チンゲンサイ、コーン、もやし、にんにく	かつおだし、酒、しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 ピザまん
8・22 土	きつねうどん 大根と豚肉の炒め煮 わかめと胡瓜の酢の物	バナナ じゃがいも、干しうどん、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、カットわかめ、しょうが、パセリ	かつおだし、しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 じゃがいものガレット
10・24 月	中華おこわ みそ汁(大根・玉ねぎ) 豚肉といんげんの炒め物 しら和え	オレンジ 米、小麦粉、片栗粉、もち米、油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、白みそ、粉チーズ、すりごま	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ いんげん、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、パセリ	かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩、鳥がらだし、酒、中華だし	牛乳 にんじん 牛乳 野菜ポッキー
11・25 火	野菜サンド グレープフルーツルビー ビーフシチュー ブロッコリーのチーズ焼き	グレープフルーツルビー 食パン、干しうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、スライスチーズ、ハム	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、かぶ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、しいたけ	かつおだし、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 あんかけうどん
12・26 水	ごはん のっぺい汁 さばの竜田揚げ 青菜の納豆和え	バナナ 米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、生揚げ、卵、納豆、バター、かつお節	バナナ、こまつな、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しめじ、きゅうり、しょうが	かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き
13・27 木	タンメン もち米蒸し団子 ひじきと根菜のサラダ	オレンジ じゃがいも、生中華めん、もち米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ごま	オレンジ、たまねぎ、だいこん、れんこん、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、チンゲンサイ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、鳥がらだし、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 ハッシュドポテト
14・28 金	キーマカレー グレープフルーツホワイト グリーンスープ ミモザサラダ キャロットラペ	グレープフルーツホワイト 米、強力粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、とろけるチーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、かいわれだいこん、いんげん、グリーンピース、にんにく、ブロッコリー	鳥がらだし、カレールウ、食塩、酢、コンソメ、ケチャップ、ドライイースト	牛乳 乾パン 牛乳 手作りパン(ベーコンチーズ)

平均栄養給与量 555kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。