



2025年 11月 こんだて



ゆたか幼稚園

日	曜	献立名	材料名	エネルギー/蛋白質 脂質/炭水化物
4	火	二色丼/すまし汁 ししゃもフライ/春雨サラダ/ゼリー	米 錦糸玉子 鶏ひき肉 砂糖、しょうゆ、だし、酒/こまつな、はんぺん、塩、しょうゆ、だし/ ししゃもフライ、油、ソース/はるさめ、にんじん、コーン、かにかまぼこ、えだまめ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 ーロゼリー	401/13.8 10.9/1.5
5	水	ごはん/野菜スープ メンチカツ/根菜金平/もも缶	米/じゃがいも、ほうれんそう、コンソメ、塩/メンチカツ、油、ソース/ ごぼう、にんじん、ちくわ、こんにゃく、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、油、ごま/もも	365/9.3 10.3/1.6
6	木	ごはん/けんちん汁 ますの利休焼き/マカロニサラダ/パイン缶	米/だいこん、さといも、にんじん、油揚げ、しょうゆ、だし/ ます、しょうゆ、みりん、酒、ごま/マカロニ、ブロッコリー、コーン、かにかまぼこ、マヨネーズ/ パインアップル	380/16.2 10.3/1.7
7	金	ごはん/みそ汁 親子煮/れんこんツナサラダ/オレンジ	米/はくさい、わかめ、みそ、だし/ 鶏肉、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、卵、砂糖、だし、しょうゆ、みりん、水/ れんこん、キャベツ、シーチキン、ごまドレッシング/オレンジ	323/13.8 7.0/1.8
10	月	わかめごはん/みそ汁 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ/ポテトサラダ/みかん缶	米、炊き込みわかめ/チンゲンサイ、油揚げ、みそ、だし/ 揚げ出し豆腐、油、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、水、片栗粉/ じゃがいも、コーン、にんじん、マヨネーズ、/みかん	366/10.3 12.5/1.9
11	火	焼きそば/わかめスープ たこウインナー/三色ナムル/パイン缶/牛乳	焼きそばめん、キャベツ、にんじん、豚肉、油、ソース、お好みソース/ だいこん、わかめ、しょうゆ、塩、だし、ごま油、ウインナー、コンソメ/ もやし、ほうれんそう、かにかまぼこ、ごま、砂糖、塩、しょうゆ、酢、みりん/パインアップル/牛乳	356/14.8 13.9/2.0
12	水	ココア揚げパン/コンソメスープ オムレツ/鉄分たっぷりサラダ/ゼリー/牛乳	コッペパン、ココア、砂糖、油/たまねぎ、ウインナー、コンソメ、塩/ オムレツ、ケチャップ/こまつな、ひじき、にんじん、シーチキン、れんこん、マヨネーズ、ごま/ ーロゼリー/牛乳	414/13.0 19.0/1.8
13	木	ごはん/みそ汁 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ/ごぼうサラダ/バナナ	米/キャベツ、なめこ水煮、みそ、だし 高野豆腐、鶏肉、なると、たまねぎ、さやいんげん、だし、砂糖、みりん、しょうゆ、卵/ ごぼう、にんじん、コーン、鶏肉、ごまドレッシング/バナナ	403/16.5 10.5/1.7
14	金	ごはん/すまし汁 豆腐ハンバーグ/花野菜サラダ/オレンジ	米/こまつな、えのきだけ、塩、しょうゆ、だし/ 豆腐ハンバーグ、だいこん、たまねぎ、水、酢、砂糖、みりん、だし、しょうゆ、塩/ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ハム、シーザードレッシング/オレンジ	376/14.1 13.1/1.6
17	月	ごはん/みそ汁 サーモンフライ/かみかみサラダ/パイン缶	米/チンゲンサイ、油揚げ、みそ、だし/ サーモンフライ、油、ソース/じゃがいも、だいず、チーズ、にんじん、マヨネーズ、ごま/パインアップル	407/13.9 14.9/1.8
18	火	卵とじうどん/牛乳 カニかまの磯辺揚げ/いんげんサラダ/みかん缶	うどん、卵、たまねぎ、高野豆腐、わかめ、しょうゆ、みりん、だし/牛乳/ 磯辺揚げ、油/さやいんげん、キャベツ、にんじん、シーチキン、和風しょうゆごまドレッシング/みかん	339/14.2 13.1/2.1
19	水	ごはん/中華スープ 麻婆豆腐/バンバンジーサラダ/オレンジ	米/じゃがいも、こまつな、だし、ごま油、しょうゆ、塩/ 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、ごま油、水、しょうゆ、砂糖、だし、片栗粉、たまり醤油/ もやし、鶏肉、コーン、きゅうり、ごまドレッシング/オレンジ	327/13.2 8.3/1.8
20	木	ごはん/すまし汁 豚肉の西京焼き/かぼちゃサラダ/バナナ	米/たまねぎ、ほうれんそう、塩、しょうゆ、だし/ 豚ロース切り身、みそ、砂糖、酒、みりん/かぼちゃ、にんじん、えだまめ、マヨネーズ、塩、砂糖/バナナ	432/14.1 15.1/1.7
21	金	カレーライス/福神漬/牛乳 ミートボール/フレンチサラダ/ゼリー	米、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏肉、グリーンピース、カレーフレーク、油、福神漬/牛乳/ ミートボール/キャベツ、カリフラワー、かにかまぼこ、フレンチドレッシング/ーロゼリー	473/14.8 16.8/1.9
25	火	ごはん/みそ汁 ささみフライ/チャブチェ/みかん缶	米/さといも、こまつな、みそ、だし/ささみフライ、油、ソース/ はるさめ、だけのこ、鶏ひき肉、にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、酒、砂糖、ごま/みかん	372/13.4 9.5/1.5
26	水	ごま塩ごはん/すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き/れんこんひじき煮/オレンジ	米、ごま、塩/ほうれんそう、なると、塩、しょうゆ、だし/たら、マヨネーズ、みそ/ れんこん、ひじき、さつま揚げ、にんじん、えだまめ、しょうゆ、砂糖、みりん、油、ごま/オレンジ	310/13.6 6.4/1.9
27	木	コッペパン/大豆のトマトスープ 鶏肉とマカロニのクリーム煮/ミニハッシュドポテト バナナ/牛乳	コッペパン/キャベツ、だいず、ウインナー、にんじん、ケチャップ、コンソメ、塩/ マカロニ、鶏肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ホワイトソース、マーガリン、塩/ポテト、油/バナナ/牛乳	440/15.3 15.9/2.1
28	金	ふりかけごはん/みそ汁 カレーコロッケ/スパコンサラダ/ゼリー	米、たまごふりかけ/もやし、油揚げ、みそ、だし/カレーコロッケ、油、ソース/ スパゲティ、コーン、ハム、にんじん、マヨネーズ/ーロゼリー	411/9.3 14.0/1.8