

令和7年 11月分 献立表 いわさき第二幼稚園

日 曜	献立名	材 料 名			栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 火	おやこうどん かみかみサラダ はなな ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ マヨネーズ さとう ごまあぶら	とりももにく たまご かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん きやべつ バナナ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
5 水	たんじょうかい・とくべつしょく ハッショードポークリース ツナサラダ りんごのカッピケーキ ぎゅうにゅう	せいはくまい あぶら さとう ホットケーキミックス	ぶたばらにく ツナ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ホールトマト レタス きゅうり にんじん りんご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
6 木	せかいのりょうり(ドイツ) ロールパン カリーブルスト ジャーマンポテト アインツブフ りんご・ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ きやべつ にんじん コーン りんご	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
10 月	にくとやさいのあまからスペゲティー フレンチサラダ みかん ぎゅうにゅう	スペゲティー さとう ごまあぶら あぶら	ぶたばらにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん きやべつ レタス きゅうり コーン みかん	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 火	つくし・たんぽぽ 給食参観 ミートライス ごまみそマヨサラダ アルファベットスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい あぶら はくりきこ マヨネーズ さとう すりごま マカロニ	ぶたひきにく バルメザンチーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく コーン レタス きゅうり きやべつ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	バターロール ほうれんそうとチーズのオムレツ マカロニサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	パン マカロニ マヨネーズ ゴマドレッシング いりごま	たまご ベーコン チーズ ハム わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン ねぶかねぎ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g
13 木	しちごさんしゅうかい・とくべつしょく さつまいもごはん ぶりのてりやき ブロッコリーのごまあえ おふとわかめのすまじる ひとくちゼリー ぎゅうにゅう	せいはくまい さつまいも いりごま あぶら さとう ふ	ぶり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー にんじん もやし	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
17 月	こんさいカレーライス わふうサラダ りんご ぎゅうにゅう	せいはくまい さつまいも あぶら さとう	ぶたももにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん もやし きゅうり りんご	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.4 g
18 火	みぞバターコーンらーめん ちゅうかふうサラダ ばなな ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん バター さとう ごまあぶら	ぶたひきにく みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きやべつ もやし コーン しょうが にんにく きゅうり バナナ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.5 g
19 水	すみれ・あやめ 給食参観 ひじきごはん とりのみそやき きやべつとツナのしおこんぶあえ とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう ごまあぶら いりごま さつまいも	ほしひじき あぶらあげ とりももにく みそ ツナ しおこんぶ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ショウガ にんにく きやべつ もやし もなじめじ コーン ぶなしめじ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g
20 木	こくとうロールパン にくだんごとはるさめのスープ コロコロサラダ みかん ぎゅうにゅう	パン かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ぶたひきにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	ショウガ きやべつ たまねぎ にんじん きゅうり コーン みかん	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
25 火	さくら・もみじ 給食参観 ごはん とうふいりとりつくね ブロッコリーのバターしょうゆいため さつまいもいりとんじる ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう かたくりこ バター さつまいも こんにゃく ごまあぶら	とりひきにく もめんどうふ たまご ぶたばらにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぶかねぎ ショウガ しいたけ れんこん ブロッコリー コーン にんじん ごぼう だいこん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
26 水	ごはん ブルコギ チョレギサラダ わかめちゅうかスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう ごまあぶら いりごま	ぶたももにく ぶたばらにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく ショウガ レタス きゅうり ねぶかねぎ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
27 木	ヤクルトおなか元気教室 やきそば もやしとちくわのちゅうかあえ みかん ヤクルト むぎぢや	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら	ぶたばらにく ちくわ ヤクルト	にんじん きやべつ たまねぎ もやし みかん	エネルギー 433 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.2 g
お弁当の日		7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)			

★材料の都合により献立を一部変更することがあります。

★毎日お箸セット(お箸・フォーク・スプーン)をお持たせ下さい。

★提供した給食をホームページ「今日の給食」にて掲載していますので、ご覧ください。