

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 ばなな 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	1食 - 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 ハッシュドポークライス ツナサラダ りんごのカップケーキ 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	1食 - 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 カレーブルスト ジャーマンポテト アイントプフ 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	1食 - 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パゲティー フレンチサラダ みかん ぎゅうにゅう	スパゲティー 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	1食 - 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・たんぼぼ 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	1食 - 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	1食 - 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しじる 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	1食 - 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	1食 - 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	みそ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	1食 - 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 しょうが にんにく きやべつ もやし たまねぎ ぶなしめじ	1食 - 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	しょうが きやべつ たまねぎ にんじん きゅうり コーン みかん	1食 - 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 さつまいもいりとしる 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 こんにやく ごまあぶら	とりひきにく もめんどろふ 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 しょうが 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	1食 - 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 しょうが レタス きゅうり ねぶかねぎ	1食 - 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 むぎちや	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	1食 - 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。