

令和7年度 11月

献 立 表

ひまわりさかえこども園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価		
		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				
1 (土)	茄子のミートスパゲティ キャロットラペ フルーツ	スパゲティ	牛乳、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、茄子、 トマト、しめじ、いんげん、 レーズン、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 351 mg		
4 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐のみぞれかけ ひじきの煮物 フルーツ	米、麩、片栗粉	牛乳、豆腐、 大豆、ひじき、 油揚げ	大根、人参、コーン、 いんげん、葱、干し椎茸	お菓子 牛乳 お菓子ラスク 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 25.2 g カルシウム 335 mg		
5 (水)	ごはん 筑前煮 豆まめサラダ フルーツ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、大豆、 昆布	バナナ、大根、キャベツ、コーン、 パイナップル、みかん、ごぼう、 小松菜、いんげん、人参、干し椎茸	お菓子 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 250 mg		
6 (木)	パン 白身魚のピザ焼き ジュリアンスープ フルーツ	パン、小麦粉、 春雨、マヨネーズ、 こしあん	豆乳ホイップ、 豆乳、ウインナー、 白身魚、牛乳	玉葱、人参、大根、ピーマン、 りんご、えのき茸、豆苗、 セロリ、パセリ	お菓子 牛乳 ハリネズミケーキ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.8 g カルシウム 308 mg		
7 (金)	ごはん フルーツ れんこんのはさみ揚げ 付け合わせ 切干大根の甘酢和え	米、さつま芋、 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、 豆乳、かまぼこ、 いりこ	れんこん、玉葱、人参、小松菜、 切干大根、干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 人参クラッカー いりこ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 262 mg		
8 (土)	ピラフ もやしスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、ウインナー、 わかめ	人参、もやし、玉葱、コーン、 グリーンピース、しめじ、豆苗	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 334 mg		
10 (月)	ごはん 豚肉の生姜炒め スパゲティサラダ フルーツ	マッシュマロ、パン、 マヨネーズ、米、 スパゲティ	牛乳、豚肉、ツナ	玉葱、人参、もやし、 キャベツ、しめじ、小松菜、 ピーマン、コーン、生姜	お菓子 牛乳 マッシュマロパン 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 220 mg		
11 (火)	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ 肉みそ納豆	米、小麦粉、 ごま油	牛乳、白身魚、豆乳、 豚肉、納豆、みそ、 ゼラチン、青のり	南瓜、玉葱、人参、葱、生姜	お菓子 牛乳 ココアプリン 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 234 mg		
12 (水)	ほうとう風うどん じゃこ豆腐のサラダ フルーツ	うどん、小麦粉、 ごま油、さつま芋	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、 しらす干し、油揚げ、 いりこ、かつお節、豆乳	南瓜、人参、キャベツ、 白菜、玉葱、小松菜、葱、 コーン、りんご、干し椎茸	お菓子 牛乳 さつま芋とりんごのケーキ いりこ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 302 mg		
13 (木)	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	ごま、クラッカー、 春雨、梅ジャム、米、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、 豚肉、みそ、鶏肉、 ちくわ	人参、もやし、玉葱、 きゅうり、ニラ、コーン、 生姜、干し椎茸	お菓子 牛乳 クラッカーサンド (イチゴジャム) 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 327 mg		
14 (金)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ 洋風スープ	じゃが芋、パン、 パン粉、小麦粉、 ポップコーン	牛乳、豚肉、 ウインナー	玉葱、キャベツ、人参、 グリーンピース、セロリ、パセリ	お菓子 牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 24.5 g カルシウム 279 mg		
15 (土)	保育参観・お弁当の日							
17 (月)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 里芋と生揚げのみそ和え フルーツ	米、里芋、小麦粉、 こんにゃく、ごま、 片栗粉、ごま油	牛乳、凍り豆腐、 生揚げ、鶏肉、 豚肉、みそ、青のり	人参、玉葱、キャベツ、 コーン、いんげん、ごぼう、 干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 コーンチヂミ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 341 mg		
18 (火)	ごはん お好みボール もずくスープ フルーツ	米、小麦粉、 さつま芋、米粉、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、 豆乳、かつお節、 青のり、もずく	キャベツ、もやし、人参、 玉葱、コーン、白菜、 葱、干し椎茸、豆苗	お菓子 牛乳 さつま芋ソフトクッキー 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 298 mg		
19 (水)	パン ハッシュドボーク マセドアンサラダ フルーツ	パン、さつま芋、 マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、きな粉	玉葱、人参、トマト、 グリーンピース、しめじ、 レーズン、コーン	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 24.2 g カルシウム 232 mg		
20 (木)	ごはん ささみのトマトソースかけ 人参サラダ フルーツ	米、片栗粉	牛乳、鶏肉、寒天	オレンジ、キャベツ、パセリ、 きゅうり、玉葱、トマト、コーン、 しめじ、レーズン、にんにく、人参	お菓子 牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 223 mg		
21 (金)	ごはん フルーツ 鯖のみそ漬け焼き 付け合わせ けんちん汁	米、小麦粉、ごま、 里芋、こんにゃく	牛乳、豆乳、鯖、 豆腐、みそ、いりこ、 おから、油揚げ	人参、大根、ごぼう、 いんげん、豆苗	お菓子 牛乳 おからトーナツ いりこ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 26.3 g カルシウム 286 mg		
22 (土)	ビビンバ わかめスープ フルーツ	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、 のり、わかめ	人参、もやし、キャベツ、 ほうれん草、コーン、豆苗、 生姜	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 389 mg		
25 (火)	ボークカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 さつま芋、小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、りんご、 きゅうり、りんご、グリーンピース、 コーン、レーズン、にんにく	お菓子 牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 246 mg		
26 (水)	パン フルーツ 白身魚の香草パン粉焼き 付け合わせ コーンクリームスープ	パン、パン粉、 マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、いりこ、 豆乳、ウインナー、 白身魚	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、コーン、にんにく、 パセリ	お菓子 牛乳 ブライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.2 g カルシウム 299 mg		
27 (木)	ごはん 鶏団子と春雨のスープ煮 根菜ときのこのマヨネーズ和え フルーツ	米、さつま芋、春雨、 小麦粉、マヨネーズ、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、ウインナー	白菜、人参、玉葱、コーン、生姜、 ごぼう、エリンギ、しめじ、葱、 もやし、干し椎茸、きくらげ	お菓子 牛乳 ウインナースティックパン 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 306 mg		
28 (金)	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布和え フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、ごま油、 こんにゃく	牛乳、豚肉、豆乳、 昆布	玉葱、キャベツ、人参、 きゅうり、いんげん、レモン	お菓子 牛乳 ウィークエンドシトロン 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 250 mg		
29 (土)	かやくうどん キャベツとコーンのサラダ フルーツ	うどん	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、 ほうれん草、コーン	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 312 mg		

※牛乳以外の食品、調味料には卵・乳製品は使用していません。