



ゆめっこわかば保育園 献立予定表

2025年11月度

日	(土) 1	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18	
昼	運動会	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 スープ わかめ 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ケイチャン 鶏もも肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン にんにく みそ 醤油 みりん 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 醤油 すまし汁 ちんげん菜 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 人参 生姜 醤油 みりん みりん キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	鮭ピラフ 五分付米 甘塩鮭 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 塩 醤油 みりん ネバネバ和え 納豆 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり 醤油 豆乳マヨネーズ (卵不使用) みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 醤油 みりん 砂糖 煮ころがし じゃがいも 人参 醤油 みりん キャベツ 人参 みそ汁 えのき みそ だし汁(昆布・煮干)	いりご飯 五分付米 いりこ 人参 大根 こんにゃく 醤油 みりん 塩 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 ごま油 醤油 みりん 味増 みりん ひじき もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味増 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり 塩 ごま油 すまし汁 もやし 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	弁当日 (1歳以上は お弁当の用意 をお願いします。)	ごはん 五分付米 豚肉のあつさり煮 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ 醤油 みりん 塩 ひじき もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味増 さつま汁 鶏もも肉 人参 大根 ごぼう 青ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 ゆかり ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 ごま油 すまし汁 玉ねぎ さつまいも 醤油 砂糖 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さわらの照り焼き さわら 醤油 みりん 砂糖 生姜 人参の含め煮 人参 醤油 みりん カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 小松菜 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ みりん 醤油 塩 たたききゅうり きゅうり ごま 酢 醤油 スープ じゃがいも キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 きのこと豆腐の ハンバーグ 合挽ミンチ 人参 玉ねぎ 豆腐 塩 えのき えりんぎ しいたけ 醤油 みりん 片栗粉 2刻みキャベツ ごま和え 小松菜 人参 醤油 みりん ごま すまし汁 玉ねぎ コーン 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	すもじ 五分付米 酢 塩 砂糖 さば 人参 たけのこ 干しいたけ 醤油 みりん 砂糖 のり かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん みそ汁 豆腐 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	
		運動会 頑張ったねメダル 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト かぼちゃパウダー かぼちゃ オリーブ油	みそポテト じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 みそ 砂糖 みりん 醤油	大根もち 白玉粉 大根 塩 ちりめんじゃこ 青ねぎ 醤油	芋ようかん さつまいも 寒天 砂糖	ちゃんぽん 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし しいたけ 醤油 みりん 塩 豆乳 だし汁(昆布・煮干)	みたらし団子 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 醤油 片栗粉 (0.1歳は じゃがいも団子)		魚チップス かれい 片栗粉 米粉 油 砂糖 醤油 青のり 塩 だし汁(昆布・煮	かんこ焼き 小麦粉 ベーキングパウダー 米粉 かぼちゃ 砂糖	いもぼた 五分付米 さといも 小豆 砂糖	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油			
お	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	
や	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
っ	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
総カロリー															
タンパク質															
日	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28	(土) 29						
昼	ごはん 五分付米 いも煮 牛もも肉 さといも 人参 白ねぎ こんにゃく 醤油 砂糖 みりん もずく酢 もずく きゅうり もやし みそ汁 玉ねぎ 大根 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキン南蛮 かれい 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 豆乳マヨネーズ (卵不使用) 玉ねぎ ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ミニトマト マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 塩 スープ わかめ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれいのさささ蒸し かれい 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 砂糖 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 おかか和え キャベツ 人参 醤油 かつお節 みそ汁 さつまいも 人参 ツナ 豆乳マヨネーズ (卵不使用) みそ汁 ちんげん菜 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の甘酢あんかけ 鮭 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 醤油 砂糖 さつまいいもサラダ さつまいも 人参 玉ねぎ ツナ 豆乳マヨネーズ (卵不使用) みそ汁 ちんげん菜 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	きりたんぽ鍋 五分付米 鶏もも肉 ごぼう 長ねぎ 人参 大根 まいたけ しらたき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン 醤油 塩 酢	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき 小松菜 みりん 醤油 砂糖 ごま ごま油 酢 すまし汁 えのき 大根 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ぶり大根 ぶり 大根 生姜 みりん おひたし 小松菜 醤油 もやしの酢の物 もやし 人参 うすあげ 醤油 酢 かつお節 ごま油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 うすあげ 醤油 酢 ごま 醤油 かつお節 ごま油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)					
お	かぶと畑 薄力粉 バター さつまし 砂糖 抹茶 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	磯ポテト じゃがいも 塩 あおのり 甘辛煮干 煮干 人参 醤油 みりん 砂糖	ぼたぼ焼き 小麦粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 油		小豆ぼたとう 小麦粉 塩 小豆 砂糖		恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P		じり焼き 小麦粉 砂糖 さつまいも 紫いもパウダー 砂糖 黒砂糖 油	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油	※数字は、幼児の予定可食量です。 ※乳児は、幼児の予定可食量 ×0.9として計算します。 ※ごはんは、五分付米です。 ※11日はお弁当日です。1歳以上はお弁当の用意お願いします。 ※13日はお誕生日会です。 ※今月の果物はりんご・柿などを予定しています。 ※今月の果物はりんご・柿を予定しています。				
や	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	
っ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
総カロリー															
タンパク質															

今月は全国の郷土料理をたくさん紹介します♪給食室横に掲示物も貼るので帰りにぜひ覗いて帰ってくださいね！



※数字は、幼児の予定可食量です。

※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。

※ごはんは、五分付米です。

※11日はお弁当日です。1歳以上はお弁当の用意をお願いします。

※13日はお誕生日会です。

※今月の果物はりんご・柿などを予定しています。

※今月の果物はりんご・柿を予定しています。