



2025 年 11 月の献立



臼井幼稚園

日 付	主 食	お か す	1人1日 たんぱく質	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
3 (月)		<ぶんかのひ>					
4 (火)	ごはん	とんかつ、 マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる、 おうとう	381kcal 11.5g	10.3g 1.2g	豚肉、ハム、豆腐、みそ、かつお節	米、パン粉、澱粉、油、マカロニ	ブロッコリー、人参、洋梨果汁、わかめ、黄桃
6 (木)	ごはん	ぶたこますぶた、 ツナとわかめのサラダ ぎょうざ、 パイン	364 15.3	8.9 0.8	豚肉、鶏肉、ツナ、大豆	米、砂糖、澱粉、ごま油、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、キャベツ、わかめ しょうが、にら、パイナップル
7 (金)	ごはん	とりのてりやき、 もやしとほうれんそうのナムル とうにゅうよせ、 みかん	368 15.9	11.9 1	鶏肉、豆乳、たい	米、砂糖、ごま油、ごま、米粉 澱粉	もやし、ほうれん草、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ みかん
10 (月)	ごはん	さばのみそに、 いりどうふ ひじきとブロッコリーのサラダ、 オレンジ	396 12.7	14.3 1	さば、みそ、豆腐、いわし、かつお節	米、砂糖、油、ごま	しょうが、しいたけ、人参、昆布、ひじき、ブロッコリー コーン、オレンジ
11 (火)	ごはん	ハンバーグオニオンソース、 スパゲティーサラダ かぼちゃのあまに、 いちごダイスゼリー	368 9.9	8.3 0.6	豚肉、鶏肉、ハム	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、スパゲティ 油	玉ねぎ、トマトケチャップ、コーン、人参、洋梨果汁、かぼちゃ いちご
13 (木)	あおなごはん	とりのからあげ、 きりぼしだいこんサラダ やきだいがくいも、 みかん	442 12.1	11.2 1.8	鶏肉、卵、脱脂粉乳	米、小麦粉、澱粉、油、砂糖 ごま、ごま油、さつまいも	しそ、大根葉、大根、人参、きゅうり、みかん
14 (金)	そばろごはん	はるまき、 ほうれんそうとにんじんのナムル ポークシュウマイ、 バナナ	453 12.7	13.6 1.2	鶏肉、豚肉	米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま、パン粉、澱粉	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 ほうれん草、にんにく、バナナ
17 (月)	ごはん	あかうおのオイマヨやき、 キャベツとかまぼこのサラダ あつやきたまご、 りんご	312 11.8	6.8 1	赤魚、かき、たら、卵	米、澱粉、油、ごま、ごま油	人参、洋梨果汁、玉ねぎ、キャベツ、りんご
18 (火)	ごはん	サイコロステーキ、 はるさめサラダ ブロッコリーのスープに、 オレンジ	427 11	24.4 1.3	牛肉、鶏肉、ハム	米、砂糖、春雨、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、ブロッコリー、オレンジ
20 (木)	ごはん	チンジャオロース、 かぼちゃサラダ ほうれんそうのおかかあえ、 おうとう	332 11.9	7.8 0.8	豚肉、かき、鶏肉、かつお節	米、砂糖、澱粉、油	筍、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、人参、洋梨果汁 ほうれん草、黄桃
21 (金)	ごはん	あげだしどうふのやさいあんかけ、 だいこんとツナのサラダ あおのりポテト、 パイン	327 9.3	7.8 0.5	大豆、豆腐、かつお節、ツナ	米、澱粉、油、砂糖、ごま ごま油、じゃがいも	えのき、玉ねぎ、人参、グリーンピース、大根、きゅうり 青のり、パイナップル
24 (月)		<ふりかえきゅうじつ>					
25 (火)	ごはん	さけフライ、 キャベツとコーンのサラダ マカロニいため、 おうとう	388 12.6	9 0.9	卵、鮭、ベーコン、鶏肉	米、パン粉、小麦粉、油、ごま 砂糖、マカロニ	キャベツ、コーン、ブロッコリー、枝豆、黄桃
27 (木)	ボロネーゼスパゲティ	プレーンオムレツ、 ジャーマンポテト ほうれんそうのスープ、 カルてつヨーグルト	354 13.4	8.4 2.2	豚肉、卵、ベーコン、鶏肉、いわし、かつお節 ヨーグルト	スパゲティ、砂糖、油、ハヤシルウ、澱粉 じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマトケチャップ、いんげん、ほうれん草、昆布
28 (金)	ごはん	スタミナやき、 にんじんしりしり はくさいとあぶらあげのすましじる、 りんご 	416 12.3	18.4 1.5	豚肉、ツナ、卵、かつお節、油揚げ	米、砂糖、ごま油、油	にんにく、りんごジュース、レモン果汁、人参、白菜、りんご

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社 幼稚園給食 佐倉工場 TEL：043-498-8500