

11 がつ の こ ん だ て ひ よ う 令和7年度

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
ひ	【今月の重点目標】 食事に感謝する ～命の大切さを知り、食材への感謝や食事ができるまでに、 たくさんの人が関わっていることを知しましょう～					1
こんだて						・ごはん ・ぶたにくとにらの いためもの ・ほうれんそうの ごまあえ ・みそしる
あさの おやつ						☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ						☆しはんのおやつ☆
エネルギー	©誕生児リクエストメニュー ♥新メニュー					未247kcal 以328kcal
ひ	3	4	5	6	7	8
こんだて	ぶんかのひ 	・ごはん ・さんまのさんがやき ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・すましじる 	♥くりいむどリア ・きやべつのべえこん どれっしんぐあえ ・すうぶ 	・ごはん ♥とりにくとじゃがいもの あまからいため ・はるさめのまよあえ ・みそしる	・ごはん ・さけのもみじやき ・がめに ・すましじる 	・ごはん ・すきやきふうに ・いんげんとささみの ごままよどれあえ ・なっとうじる
あさの おやつ		・ぎゅうにゅう ・すなっくぱん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	・ぎゅうにゅう ・こんぶおにぎり	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	・ぎゅうにゅう ・だいがくいも	14時で閉園の為なし
エネルギー		未483kcal 以571kcal	未479kcal 以589kcal	未467kcal 以579kcal	未461kcal 以566kcal	未269kcal 以359kcal
ひ	10	11	12	13	14	15
こんだて	・はやしらいす ・ぶろっくりいとひじきの さらだ ・すうぶ 	・ごはん ・さばのしおやき ・きんぴらごぼう ・さつまじる	・ごはん ♥はなしゅうまい ・きりぼしだいこんと いとこんのちゅうかふう さらだ ・ちゅうかすうぶ	・ごはん ・こうやどふのたまごとじ ・かぼちゃの ごまねえずあえ ・あかだし 	・ごはん ・しろみざかなの おろしに ・もやしのいろどりあえ ・ぶたじる	・きのこすばげてい ・ちきんさらだ ・すうぶ
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・くつるかあ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ふかしいも	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・とうふむしぱん	・ぎゅうにゅう ・さけごはん	・ぎゅうにゅう ・ふるうつよおぐると	・ぎゅうにゅう ・ごへいもち	・ぎゅうにゅう ・にんじんくつきい	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未476kcal 以572kcal	未483kcal 以588kcal	未462kcal 以572kcal	未467kcal 以565kcal	未475kcal 以586kcal	未167kcal 以256kcal
ひ	17	18	19	20	21	22
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとびいまんの いためもの ・なっとうあえ ・みそしる 	りくえすとめにゅう ・ごはん ・さけのぱんこやき ・まかにさらだ ・ぐだくさんすうぶ	・わかめうどん ・とりのてりやき ・こんぶまめ 	・ごはん ・かれえにくじゃが ・ぼばいさらだ ・うちまめじる 	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・さといもとあつあげの にもの ・かきたまじる	・まあぼおどん ・かいそうさらだ ・ちゅうかすうぶ
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ていしぼうぎゅうにゅう ・まりいびすけつと	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼおん	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ◎ふらいどぼてと	・ぎゅうにゅう さつまいもごはん	・ぎゅうにゅう ♥しょくぱうんどけえき	・ぎゅうにゅう ・ぶりん&ごまびすけつと	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未474kcal 以566kcal	未475kcal 以565kcal	未476kcal 以573kcal	未472kcal 以572kcal	未478kcal 以588kcal	未246kcal 以306kcal
ひ	24	25	26	27	28	29
こんだて	ふりかえきゅうじつ 	・げんまいごはん ・ぶりのてりやき ・ひじきまめ ・あかだし 	・ごはん ・はるまき ・もやしのちゅうかふう さらだ ・たまごとわかめのすうぶ	・ごはん ・わふうみいとろおふ ・はくさいとあおなの ごまあえ ・みそしる	・ごはん ・すばにっしゅおむれつ ・ぶろっくりいと だいずのさらだ ・さけとほうれんそうの みるくすうぶ	・ごはん ・とうふとりのみそいため ・きやべつのごまずあえ ・みそしる
あさの おやつ		・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ていしぼうぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	・ぎゅうにゅう ・こふきいも	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ・えだまめとちりめんのごはん	・ぎゅうにゅう ・ちいずけえきふう	・ぎゅうにゅう ・たまごぞうすい	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃむしぱん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未479kcal 以574kcal	未456kcal 以565kcal	未482kcal 以581kcal	未476kcal 以581kcal	未210kcal 以276kcal

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児470kcal、3歳以上児580kcal 2025年4月改正)

※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※()は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん

献立表

2025年11月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	ごはん、豚肉とニラの炒め物 (人参入り)、ほうれん草の胡 麻和え×1.1、みそ汁(厚揚 げ、もやし、人参)	・米、／・豚肉(ばら)・豚肉(もも)・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ 、・にんじん、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・にら、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、 ・ごま油、／・ほうれんそう、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・生揚げ、 ・もやし、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、		328(247) 12.1(8.8) 10.7(7.5) 3.0(2.2)
04 火	ごはん、さんまのさんが焼き、 チンゲン菜と竹輪のおかか 和え、すまし汁(ささみ、玉ね ぎ、わかめ)	・牛乳、／・スナックパン、／・米、／・さんま、・たまねぎ、・青しそ、・しょうがチューブ 、・酒、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、／・ちくわ、 ・チンゲンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・かつお節、／・鶏ささ身、 ・たまねぎ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳 、／・米、・えのきたけ、・しめじ、・しいたけ、・エリンギ、・まいたけ、・鶏もも肉、 ・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩	◎牛乳(未)、◎スナ ックパン(未)、牛乳、 きのこごはん(おや つ)	571(483) 24.9(20.2) 20.5(17.7) 2.3(1.7)
05 水	クリームドリア、キャベツのベ ーコンドレッシング和え、ス ープ(もやし、しめじ、ブロッ コリー)	・低脂肪牛乳、／・ひねりあげ、／・米、・マカロニ、・ほうれんそう、・にんじん、・た まねぎ、・鶏もも肉、・マッシュルーム缶、・食塩、・無塩バター、・ホワイトソース、 ・パン粉、・とろけるチーズ、／・キャベツ、・こまつな、・ベーコン、・オリーブ油、・砂 糖、・しょうゆ(こいくち)、・酢、／・もやし、・しめじ、・ブロッコリー(冷凍)、・パセリ 粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・米、・塩こんぶ、	◎低脂肪乳(未)、 ◎ひねりあげ(未)、 牛乳、昆布おにぎり	589(479) 23.1(19.1) 15.7(11.6) 3.4(2.4)
06 木	ごはん、鶏肉とじゃが芋の甘 辛炒め、春雨のマヨ和え(× 1.1)、みそ汁(揚げ、白菜 、人参)	・牛乳、／・シガーピス、／・米、／・鶏もも肉、・じゃがいも、・たまねぎ、・だいず水 煮缶詰、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、／・はるさめ、・きゅうり 、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・油揚げ、・はくさ い、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、 ・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・無塩バター、・食塩、・コンソメ、・パセリ 粉	◎牛乳(未)、◎シガ ーピス缶詰(未)、牛 乳、ツナピラフ(おや つ)	579(467) 24.0(18.8) 16.0(13.6) 3.5(2.3)
07 金	ごはん、鮭のもみじ焼き、★ がめ煮×1.1、すまし汁(卵、 しいたけ、三つ葉)	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・さけ40g、・にんじん、・マヨネーズ、・こめみそ 、／・鶏もも肉、・にんじん、・生揚げ、・れんこん、・赤こんにゃく、・ごぼう、・さとい も(冷凍)、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、 ・酒、／・卵、・しいたけ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳 、／・さつまいも、・なたね油、・はちみつ、・黒ごま、	◎牛乳(未)、◎エー スコイン(未)、牛乳、 大学芋	566(461) 26.7(21.1) 18.9(16.1) 3.3(2.1)
08 土	ごはん、すき焼き風煮、いん げんとささみのゴママヨドレ 和え、納豆汁	・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼ふ、・糸こんに ゃく、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・食塩、・みりん、／・いんげ ん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・マヨドレ、／・納豆、・油揚 げ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、		359(269) 14.8(10.7) 12.2(8.6) 2.9(2.1)
10 月	ハヤシライス、ブロッコリーと ひじきのサラダ(ささみ)、ス ープ(キャベツ、かぼちゃ、 コーン)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、 ・マッシュルーム缶、・ハヤシルー、／・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・ひじき、 ・鶏ささ身、・食塩、／・キャベツ、・かぼちゃ、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、 ・食塩、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・絹ごし豆腐、・卵、	◎牛乳(未)、◎ぱり んこ(未)、牛乳、豆 腐煮しパン	572(476) 21.0(17.6) 20.2(17.1) 4.4(3.2)
11 火	ごはん、鯖の塩焼き(未:2/3),きんぴらごぼう、さつま汁	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・さば40g、・食塩、／・ごぼう、・ピーマン、・牛ひ き肉、・糸こんにゃく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、 ・ごま油、／・鶏もも肉、・にんじん、・だいこん、・たまねぎ、・白ねぎ、・絹ごし豆腐、 ・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ごま、・さけ(冷凍)、・食塩、・刻みのみ、	◎牛乳(未)、◎クラ ッカー(未)、牛乳、★ 鯖ごはん	587(482) 26.2(21.0) 18.6(15.6) 2.4(1.8)
12 水	ごはん、花しゅうまい、切干大 根と糸こんの中華風サラダ、 中華スープ(しいたけ、玉ね ぎ、ニラ)	・低脂肪牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・米、／・豚ひき肉、 ・たまねぎ、・干しいたけ、・片栗粉、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・み りん、・ごま油、・グリーンピース(冷凍)、・しゅうまいの皮、／・切り干しだいこん、・糸 こんにゃく、・きゅうり、・にんじん、・黒きくらげ、・酢、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、 ・中華あじ、・しょうがチューブ、・ごま油、／・しいたけ、・たまねぎ、・にら、・中華だ しの素、・食塩、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、・バナナ、・もも缶、・みかん缶、	◎低脂肪乳(未)、 ◎ふかし芋、牛乳、 ★フルーツヨーグル ト	572(462) 21.8(18.1) 17.2(11.6) 4.3(3.5)
13 木	ごはん、高野豆腐の卵とじ、 かぼちゃのごまネーズ和え、 赤だし(大豆、玉ねぎ、しい たけ)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・凍り豆腐、・卵、・たまねぎ、・にんじん、 ・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・かぼち や、・にんじん、・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、 ・ごま、／・だいず水煮缶詰、・たまねぎ、・しいたけ、・赤みそ、・白ねぎ、／・牛乳、 ／・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・なたね油、	◎牛乳(未)、◎こん がりサクサク(未)、 牛乳、★五平餅	565(467) 20.0(16.4) 15.1(13.5) 5.0(3.4)
14 金	ごはん、白身魚のおろし煮(未 2/3)、もやしの彩り和え、 ★豚汁	・牛乳、／・満月パン、／・米、／・かおひ40g、・片栗粉、・なたね油、・しょうゆ(う すくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・もやし、・にら、・にんじん、・卵 、・なたね油、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・豚肉(ばら)・豚肉(もも)、 ・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・にんじん、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・こめ みそ、／・牛乳、／・にんじん、・無塩バター、・砂糖、・小麦粉、・ベーキングパウダー	◎牛乳(未)、◎満 月パン(未)、牛乳、 人参クッキー	586(475) 23.1(18.7) 21.6(17.1) 2.4(1.7)
15 土	きのこスパゲティ、チキンサラ ダ、スープ(ツナ 玉ねぎ ブ ロッコリー)	・スパゲティ、・豚ひき肉、・しいたけ、・まいたけ、・えのきたけ、・しめじ、・にんじん 、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・こしょう、／・鶏もも肉、・食塩、・キャベ ツ、・にんじん、・きゅうり、・酢、・砂糖、・食塩、・オリーブ油、・パセリ粉、／・ツナ油 漬缶、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、		256(167) 13.9(9.0) 5.3(3.4) 4.8(3.0)
17 月	ごはん、豚肉とピーマンの炒 め物、★納豆あえ、みそ汁(白 菜 さつま芋 しめじ)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こ いくち)、・しょうがチューブ、・ピーマン、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・砂糖、 ・酒、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・食塩、／・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にん じん、・しょうゆ(うすくち)、／・はくさい、・さつまいも、・しめじ、・こめみそ、・白ねぎ 、／・牛乳、／・米、・だいこん、・だいこん(葉)、・鶏もも肉、・油揚げ、・しょうゆ(う すくち)、	◎牛乳(未)、◎ぼた ぼた焼(未)、牛乳 、★大根めし(おや つ)	566(474) 24.5(19.3) 17.7(15.0) 4.0(2.8)
18 火	ごはん、鮭のパン粉焼き、マ カロニサラダ(ハム)、★具だ くさんスープ	・牛乳、／・レーズンボール、／・米、／・さけ40g、・パセリ粉、・パン粉、・食塩、 ・おろしにんにく、・酒、／・マカロニ、・卵、・きゅうり、・ハム、・にんじん、・マヨネーズ 、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・鶏ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、 ・かぶ、・食塩、・コンソメ、／・牛乳、／・メークイン、・なたね油、・食塩、・片栗粉、 ・あおのり、	◎牛乳(未)、◎レー ズンボール(未)、牛 乳、★フライドポテト	565(475) 25.8(20.7) 21.0(17.0) 7.0(4.7)

献立表

[illegible]