令和7年11月 国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯		献立	祖	乳	ごま	魚卵
<u>1</u>	昼食	1	ごはん				
±		2	かぶの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮				
		9	小松菜のお浸し				
	午後おやつ	1	小松菜のお浸し 牛乳		①牛乳→豆乳		
		(2)	マカロニあべ川				
4	少 及	\bigcirc	麦入りご飯 高野豆腐の味噌汁				
		3	鶏肉の油淋鶏ソース			③ごま油→除去	
		46	さつま芋のレモン煮 グレープフルーツ				
	午後おやつ	1	グレープフルーツ 牛乳		①牛乳→豆乳		
	昼食	2	ココア揚げばん		①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ		
5水	堂 艮	2	ハヤシライス 棒チーズ		②棒チーズ→ウインナー		
		(3)	キャベツとツナのサラダ				
	午後おやつ	<u>4)</u>	オレンジ				
		(2)	鶏塩つとん				
6	昼食		菜めし				
		3	豆腐となめこの味噌汁 レンコンのつくね焼き				
		<u>(4)</u>	切干大根ときゅうりのサラダ バナナ				
	午後おやつ	<u>(5)</u>	バナナ <u>牛</u> 到		 ①牛乳→豆乳		
		2	大学芋		(1.40 - 7740	②黒ごま→除去	
7 金	昼食	1	五目中華ラーメンジャーマンポテト			①ごま油→除去	
		3	ジャーマンポテト ボイルブロッコリー				
	T	4	オレンジ 牛乳		② 井剌 、□刺		
		\odot	千孔 五目御飯(備蓄)		①牛乳→豆乳		
8	昼食	1	五目御飯(備蓄) ごはん				
_		W (3)	さつま芋の味噌汁 鶏肉の甘酢炒め				
		4	小松菜のナムル	④ハム(卵乳入り)→除去		④ごま油→除去	
	午後おやつ	(2)	レモンシュガートースト		①牛乳→豆乳		
10	昼食	1	麦入りご飯 春雨スープ マーボー豆腐				
		(V)	春雨スープ マーボー豆腐			③ごま油→除去	
		4	中華風きゅうり			④ごま油→除去	
	午後おやつ	<u>5</u>	マーバー豆腐 中華風きゅうり グレープフルーツ 牛乳		 ①牛乳→豆乳		
			しり9トースト		(1) 10 12710		
11 火	昼食		麦入りごはん 切り干し大根の味噌汁				
		3	鶏肉の味噌焼き				
		(4) (ひじきと大豆の煮物 オレンジ				
	午後おやつ	<u>9</u>	オレンシ 牛乳.				
		(2)	ポンデケージョ		②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳		
12 7k	昼食		麦入りごはん キャベツスープ				
,,,		3	ポークビーンズ				
		⊕ 6	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ				
	午後おやつ	1	牛乳		①牛乳→豆乳		
		2	きなこおにぎり 麦入りご飯				
未	昼食		ラスクと級 じゃが芋のスープ				
		3	カレイのカレームニエル				
		4 (5)	ほうれん草とコーンのソテー バナナ				
	午後おやつ	1	牛乳		①牛乳→豆乳		
14	昼食	(1) (1)	肉まん風 ツナときゅうりのお寿司			②ごま油→除去	
金	昼食	2	花麩のすまし汁				
		3)	キャベツのサラダ				
		(5)	みかん				
	午後おやつ	(1)	みかん 牛乳 赤飯おにぎり		①牛乳→豆乳		
15	昼食	1	豚みそ丼				
±		(Z)	わかめと油揚げのすまし汁 かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	\bigcirc	牛乳		①牛乳→豆乳		
		2	豆腐ブラウニー				

日 / 曜	時間帯		献立	<u>ā</u> 0	乳	ごま	魚卵
月		② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 大根と油揚げの味噌汁 鮭のきのこあんかけ かぶの酢の物 オレンジ				
	昼食	② ① ② ③	牛乳 コーンクリームペンネ 麦入りご飯 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の油淋鶏ソース さつま芋のレモン煮		①牛乳→豆乳 ②バター→除去、牛乳→豆乳	③ごま油→除去	
	年後おやつ	(5) (1) (2) (1) (2)	グレープフルーツ 牛乳 ココア揚げぱん ハヤシライス 棒チーズ		①牛乳→豆乳①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ②棒チーズ→ウインナー		
	午後おやつ	3412	キャベツとツナのサラダ オレンジ 麦茶 鶏塩うどん 菜めし				
	午後おやつ	Q (3) (4) (5) (1)	豆腐となめこの味噌汁 レンコンのつくね焼き 切干大根ときゅうりのサラダ バナナ 牛乳		①牛乳→豆乳		
	昼食		大学芋 五目中華ラーメン ジャーマンポテト ボイルブロッコリー オレンジ		①牛乳→豆乳	②黒ごま→除去 ①ごま油→除去	
22 土	昼食	1 2 3	牛乳 五目御飯(備蓄) ごはん さつま芋の味噌汁 鶏肉の甘酢炒め	④ハム(卵乳入り)→除去			
	午後おやつ	1	小松菜のナムル 牛乳 レモンシュガートースト 麦入りごはん 切り干し大根の味噌汁 鶏肉の味噌焼き	(明光人り)→除云	④ハム(卵乳入り)→除去 ①牛乳→豆乳	④ごま油→除去	
	午後おやつ	4 5 1 2	ひじきと大豆の煮物 オレンジ 牛乳 ポンデケージョ		①牛乳→豆乳 ②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳		
∠6 水	昼 艮		麦入りこはん キャベツスープ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ				
		② ① ② ③	牛乳 きなこおにぎり 麦入りご飯 じゃが芋のスープ カレイのカレームニエル ほうれん草とコーンのソテー バナナ		①牛乳→豆乳		
	年後おやつ昼食		牛乳 肉まん風 麦入りごはん 厚揚げと大根の味噌汁		①牛乳→豆乳	②ごま油→除去	
	午後おやつ	3 4 5 1	鶏肉のレモン風味 キャベツのサラダ オレンジ		①牛乳→豆乳②バター→除去、生クリーム→豆乳		
	昼食	1 2 3	水子		①牛乳→豆乳		
		(2)	豆腐フフワニー	<u> </u>	<u> </u>	의 IR	

※園の行事、その他の都合で献立を変更する場合があります。

※0.1.2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳がつきます。

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。	今月の平均値	<u> 484kcal </u>				
※補食は市販のお菓子(きな粉餅、ルヴァン、アンパンマンせんべい、ぱりんこ、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。						

—————————— 栄養価	乳児			幼児		
不食叫	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	484kcal	20.9g	15.9g	546kcal	22.8g	16.4g

