

## 2025年11月 浜寺太陽幼稚園メニュー(1号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

	1		T		110011111	<b>★</b> の	日はお楽しみメニュ <sup>・</sup>	_	
日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの 主にからだをつくるもの 主にからだの調子を整えるもの				70	その他	
4	火	白身魚フライ 切干大根の煮物 ごはん	油   つきこんにゃく・油・砂糖   米(国産)	白身魚フライ油揚げ	切干大根・人参		中濃ソース 和風だし・醤油・料I	里酒	
		ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ(黄桃) グリルチキン	油	鶏肉	ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰) にんにく		コンソメ	<u> </u>	
5	水	野菜ときのこのソテー ごはん 豆腐と青ねぎの味噌汁	油 米(国産)	豆腐・赤みそ・白みそ	青ねぎ	Qぎ・人参・さやいんげん	コンソメ・塩 だし		
6	+	フルーツ(りんご) あっさりチャンボン 春巻	ラーメン・油油	豚肉	│ りんご │ 玉ねぎ・人参・キャベ   春巻   バナナ	ツ・太もやし	塩・鶏がらスープ・賞	<b>選油ラーメンスープ</b>	
6	木	フルーツ(バナナ)			<i>N y</i>				
7	金	お弁当日							
10	月	サーモンフライ ひじき煮 ごはん	油 砂糖 米(国産)	サーモンマヨフライ	ひじき・干しいたけ・	人参・グリンピース	中濃ソース 和風だし・醤油・本る	みりん	
	7	うす揚とほうれん草の味噌汁 フルーツ(りんご)		油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草 りんご 白菜・人参・ごぼう・	まわざ こうしゅう	だし		
11	火	鶏肉うどん ポテトフライ フルーツ(バナナ)	うどん ポテトフライ・油	鶏肉	バナナ	用化さ	だし・白だし塩		
12	水	バラ寿司 チンゲン菜と白菜のお浸し 花麩と冬瓜のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・砂糖 花麩	凍り豆腐・豚ひき肉	干しいたけ・人参・コ チンゲン菜・白菜・し 冬瓜 オレンジ		酢・塩・和風だし・醤油 醤油・本みりん・和原だし・醤油・本みりん	虱だし	
13	木	メンチカツ アスパラサラダ ごはん	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	メンチカツ 蒸し鶏(ほぐし)	グリーンアスパラガス	<ul><li>・玉ねぎ・人参</li></ul>	トマトケチャップ・C 青じそドレッシング(		
	·	ほうれん草と大根のスープ フルーツ(パイナップル)			ほうれん草・大根 パイン		コンソメ		
18	火	味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油油	豚肉・赤みそ   ギョーザ 	玉ねぎ・赤ピーマン・小村	公菜・にんにく・しょうが	醤油・鶏がらスープ   ぽん酢	・塩	
19	水	麻婆丼 ほうれん草とキャベツのお浸し もやしと人参の中華スープ フルーツ (りんご)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・干し ほうれん草・キャベツ 太もやし・人参 りんご	いたけ・さやいんげん	醤油・料理酒・鶏が 醤油・本みりん・和原 鶏がらスープ		
20	木	お弁当日							
21	金	カレーライス カラフルサラダ フルーツポンチ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・ パイン(缶詰)・黄桃	赤ピーマン・レモン果汁 (缶詰)	カレールウ 酢・塩・醤油		
25	火	照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ ごはん	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・黄	ピーマン・カリフラワー	醤油・本みりん・料理	里酒	
		まねぎと小松菜のスープ オレンジゼリー 鶏肉の唐揚げ	オレンジゼリーの素でん粉・油	鶏肉	玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰) しょうが		コンソメ 醤油・料理酒		
ک 26	<b>了</b> 水	ミックスサラダ ごはん コーンとチンゲン菜のスープ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー	玉ねぎ・キャベツ・人 チンゲン菜・コーン	参	されている。 コンソメ 鶏がらスープ		
27	木	プリンアラモード	プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム   牛肉コロッケ・油   砂糖・オリーブ油   米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	黄桃(缶詰)     大根・ブロッコリー		酢•塩		
		人参とわかめのスープ フルーツ (オレンジ) とん平焼	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	- 郭• 豚肉	人参・わかめ オレンジ キャベツ・玉ねぎ		コンソメ 和風だし・中濃ソース	z	
28	金	切干大根の煮物 ごはん もやしとほうれん草の味噌汁	つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参 ほうれん草・太もやし	,	和風だし・醤油・料I だし		
		フルーツ(パイナップル)		栄養価	パイン エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
※献	立の	一部を変更することもありますので	で、ご了承下さい。	平均栄養価	365kcal	12.0g	9.2g	53mg	

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



## 2025年11月 浜寺太陽幼稚園メニュー(2号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

	237		<b>★の日はお楽しみメニュー</b> 主な材料と体内での働き						
付日曜		献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他			
4	火	白身魚フライ 切干大根の煮物 ごはん	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	白身魚フライ油揚げ	切干大根・人参	中濃ソース和風だし・醤油・料理酒			
		ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ(黄桃)			ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)	בעעג 🦻 🎑			
_		グリルチキン 野菜ときのこのソテー	油油	鶏肉	にんにく えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・さやいんげん	塩・醤油・料理酒 コンソメ・塩			
5	水	ごはん   豆腐と青ねぎの味噌汁	米(国産)	豆腐・赤みそ・白みそ	青ねぎ	だし			
		フルーツ(りんご) あっさりチャンポン	ラーメン・油	豚肉	りんご   玉ねぎ・人参・キャベツ・太もやし	┃ ┃塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ			
6	木	春巻 フルーツ(バナナ)	油		春巻 バナナ				
7	金	お弁当日							
		   サーモンフライ   ひじき煮	油   砂糖	サーモンマヨフライ		中濃ソース   和風だし・醤油・本みりん			
10	月	ごはん   うす揚とほうれん草の味噌汁	米(国産)	油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草	だし			
	<u> </u>	フルーツ (りんご) 鶏肉うどん	うどん	鶏肉	りんご   白菜・人参・ごぼう・青ねぎ	だし・白だし			
11	火	プラスル ポテトフライ フルーツ (バナナ)	ポテトフライ・油	大局の	バナナ	塩			
12	水	バラ寿司 チンゲン菜と白菜のお浸し 花麩と冬瓜のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・砂糖 花麩	凍り豆腐・豚ひき肉	干しいたけ・人参・コーン・のり チンゲン菜・白菜・しめじ 冬瓜 オレンジ	酢・塩・和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩			
		メンチカツ アスパラサラダ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	メンチカツ 蒸し鶏(ほぐし)	グリーンアスパラガス・玉ねぎ・人参	トマトケチャップ・中濃ソース 青じそドレッシング(ノンオイル)			
13	木		米(国産)	※ し類(はくし)	ほうれん草・大根 パイン	コンソメ			
14	金	お好み焼き 具だくさん味噌汁 フルーツ(みかん)	お好み焼き粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ・太もやし みかん(缶詰)	ベーキングパウダー・中濃ソース だし			
17	月	きつねうどん ちくわの天ぷら フルーツ(白桃)	うどん 天ぷら粉・油	味付け油揚げちくわ	わかめ・青ねぎ あおさのり 白桃(缶詰)	だし・白だし塩			
18	火	味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油油	豚肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・赤ピーマン・小松菜・にんにく・しょうが バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 ぼん酢			
19	水	麻婆丼 ほうれん草とキャベツのお浸し もやしと人参の中華スープ フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・キャベツ 太もやし・人参 りんご	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ			
20	木	お弁当日							
		カレーライス	米(国産)・押麦・じゃが芋・油	豚肉	玉ねぎ・人参	カレールウ			
21	金	カラフルサラダ   フルーツポンチ	砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖		ほうれん草・キャベツ・赤ピーマン・レモン果汁 パイン(缶詰)・黄桃(缶詰)	『酢・塩・醤油			
05		照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ	油・砂糖・でん粉マヨネンタイプ(卵不使用)	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・黄ピーマン・カリフラワー	醤油・本みりん・料理酒			
25	火	ごはん 玉ねぎと小松菜のスープ	米(国産)		玉ねぎ・小松菜	コンソメ			
7	<u> </u>	オレンジゼリー	│ オレンジゼリーの素 │ でん粉・油	鶏肉	みかん(缶詰) しょうが	醤油・料理酒			
26	水	ミックスサラダ ごはん コーンとチンゲン菜のスープ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー	玉ねぎ・キャベツ・人参 チンゲン菜・コーン	コンソメ 鶏がらスープ			
		プリンアラモード	プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム 牛肉コロッケ・油		黄桃(缶詰)	( ),			
27	木	チキンと大根のサラダ ごはん	砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	大根・ブロッコリー	酢•塩			
		人参とわかめのスープ フルーツ(オレンジ)			人参・わかめ オレンジ	コンソメ			
		とん平焼 切干大根の煮物	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・油・砂糖	卵・豚肉 油揚げ	キャベツ・玉ねぎ   切干大根・人参	和風だし・中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒			
28	金	切す人候の無物   ごはん   もやしとほうれん草の味噌汁	米(国産)	温物の	「ほうれん草・太もやし	が が を を を を を を を を を を を を を			
		フルーツ(パイナップル)		栄養価	パイン	脂質 カルシウム			
	n_1	<u> </u>							
※献	立の	一部を変更することもありますのて	こ、ご了承下さい。	半月木食個	365kcal 12.0g	9.2g 53mg			



## 2025年11月 浜寺太陽幼稚園メニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

1					主な材料と体内での働き	,	★の日はお楽しみメニュー	
	献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからた	 ごをつくるもの	主にからだの調	子を整えるもの	その	 也
	- □ □ 白身魚フライ □ 切干大根の煮物	油   つきこんにゃく・油・砂糖	白身魚フライ 油揚げ		切干大根•人参		   中濃ソース   和風だし・醤油・料理酒	
У		米(国産)	一面物リ		プロッコリー・コーン		和風にして番油・料理酒	<b>P</b>
	フルーツ (黄桃) ブリルチキン	油	鶏肉		黄桃(缶詰)   にんにく		塩・醤油・料理酒	0 4
괴	野菜ときのこのソテー	油米(国産)	C 1 61X		えのきたけ・しめじ・玉ね	ぎ・人参・さやいんげん	コンソメ・塩	
7	豆腐と青ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	X.(6)2)	豆腐・赤みそ	<ul><li>白みそ</li></ul>	青ねぎ りんご		だし	
	あっさりチャンポン 春巻	ラーメン・油油	豚肉		玉ねぎ・人参・キャベツ・   春巻	太もやし	塩・鶏がらスープ・醤油ラ	ーメンスープ
7		~~			バナナ			
	おさつシチュー おかかサラダ	さつま芋・油油・砂糖	鶏肉・牛乳 かつお節		マッシュルーム・人参・3		クリームシチューミックス 醤油・酢	
₹	☆ ロールパン - フルーツ(オレンジ)	ロールパン	70. 703 BI		プロッコッー・八條・コー	- )	香/m * GF	
	サーモンフライ		サーモンマヨス	フライ			中濃ソース	
F.	ひじき煮 引 ごはん	砂糖 米(国産)			ひじき・干しいたけ・人参	<b>・</b> グリンピース	和風だし・醤油・本みりん	
	うす揚とほうれん草の味噌汁 フルーツ(りんご)		油揚げ・赤みる	そ・白みそ	ほうれん草 りんご		だし	
	鶏肉うどん ポテトフライ	うどん ポテトフライ・油	鶏肉	***************************************	白菜・人参・ごぼう・青花	き	だし・白だし 塩	
У	火 フルーツ (バナナ)				バナナ			
	バラ寿司   チンゲン菜と白菜のお浸し	米(国産)・押麦・砂糖	凍り豆腐・豚で	き肉	干しいたけ・人参・コーン チンゲン菜・白菜・しめじ		酢・塩・和風だし・醤油・    醤油・本みりん・和風だし	本みりん・料理酒
기		花麩			冬瓜   オレンジ		だし・醤油・本みりん・塩	
	メンチカツ アスパラサラダ	   油   マヨネーズタイプ(卵不使用)	メンチカツ 蒸し鶏(ほぐし)	)	グリーンアスパラガス・3	わぎ・人参	トマトケチャップ・中濃ソ 青じそドレッシング(ノンオ	
7	木 ごはん ほうれん草と大根のスープ	米(国産)			ほうれん草・大根		コンソメ	(
	フルーツ (パイナップル) お好み焼き	お好み焼き粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉		パイン キャベツ・人参		ベーキングパウダー・中濃	ソース
∄	具だくさん味噌汁 金   フルーツ(みかん)	さつま芋	赤みそ・白みる	8	玉ねぎ・わかめ・太もやし みかん(缶詰)	,	だし	
	きつねうどん ちくわの天ぷら	   うどん   天ぷら粉・油	味付け油揚げ		わかめ・青ねぎ あおさのり		   だし・白だし   塩	
F	目 フルーツ (白桃)	XISI 5450 / M	3 (1)		白桃(缶詰)			
	味噌ラーメン	ラーメン・油油	豚肉・赤みそ ギョーザ		玉ねぎ・赤ピーマン・小松	菜・にんにく・しょうが	   醤油・鶏がらスープ・塩   ぽん酢	
У	焼ギョーザ     フルーツ(バナナ) 	7th	73-9		バナナ		13/081	
	   麻婆丼   ほうれん草とキャベツのお浸し	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・	大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・干し! ほうれん草・キャベツ	たけ・さやいんげん	   醤油・料理酒・鶏がらスー   醤油・本みりん・和風だし	7
기		,			太もやし・人参 りんご		鶏がらスープ	
	アジの塩こうじ焼		あじ ツナフレーク		ブロッコリー・人参		   塩こうじ   醤油	
1	│ 春雨サラダ 木 │ ごはん │ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	米(国産)	赤みそ・白みる	2	リロッコリー・人参   小松菜・玉ねぎ		ぎし	
	フルーツ (オレンジ)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油	豚肉		が松米・玉ねる オレンジ 玉ねぎ・人参		カレールウ	
€	│ カレーライス │ カラフルサラダ 金 │ フルーツボンチ	砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	13/2		ほうれん草・キャベツ・ポ パイン(缶詰)・黄桃(缶		酢・塩・醤油	
	照焼ハンバーグ	油・砂糖・でん粉	ハンバーグ				醤油・本みりん・料理酒	
y	ブロッコリーサラダ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)			ブロッコリー・人参・黄ヒ	ピーマン・カリフラワー		
ĺ	玉ねぎと小松菜のスープ   オレンジゼリー	オレンジゼリーの素			玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)		コンソメ	1
5	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ	でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏肉 ウインナー		しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参		醤油・料理酒 コンソメ	<u>;</u> ,,
<b>7</b> 기	K ごはん コーンとチンゲン菜のスープ	米(国産)			チンゲン菜・コーン		鶏がらスープ	<b>\$</b> "
	プリンアラモード   牛肉コロッケ   チキンと大根のサラダ	<ul><li></li></ul>	蒸し鶏(ほぐし)	)	黄桃(缶詰)     大根・ブロッコリー		┃   酢・塩	
7	↑ インこ人(ROO) ラフタ 木   ごはん	米(国産)			人参・わかめ		コンソメ	
	フルーツ (オレンジ) とん平焼	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	卯・豚肉		スシャンが オレンジ キャベツ・玉ねぎ		コンラム   和風だし・中濃ソース	
Ŧ	切干大根の煮物	カースタイプ のきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	油揚げ		切干大根・人参		和風だし・醤油・料理酒	
7	もやしとほうれん草の味噌汁			3	ほうれん草・太もやし パイン		だし	
	フルーン (バコノツノル)		I	栄養価	エネルギー	 たんぱく質	脂質	カルシウム

月=マンナビスケット <mark>火</mark>=ソフトせんべい

 水=マンナウエハース
 木=やわらかおかき(のり塩)

 金=星たべよ
 全種類

 卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



## 2025年11月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

※てI	♂ ▫ 浴	:花生の入った食材は使用しておりません。 	
付付	曜日	献立	材料
4	火	スイートポテト 牛乳	さつま芋・マーガリン 砂糖・油 牛乳
5	水	きなこサンド 牛乳	食パン・きな粉 マーガリン・砂糖 牛乳
6	木	ツナマヨおにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・醤油 牛乳
7	金	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
10		豆乳蒸しパン     牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油 牛乳
11	火	わかめおにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 牛乳
12	水	ヨーグルトマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 ヨーグルト・油 牛乳
13	木	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖 牛乳
14	金	菜飯おにぎり       牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
17	月	とうもろこしおにぎり 牛乳	米(国産)・コーン 塩 牛乳
18	火	昆布おにぎり 牛乳	米(国産)       塩昆布       牛乳
19	水	とうもろこしマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・コーン 牛乳
20	木	アップルフルーツゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素         黄桃(缶詰)         牛乳
21	金	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
25		<b>数</b> のラスク 牛乳	おつゆ麩・マーガリン 砂糖 牛乳
26		いちごジャムパン 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
27	木	カレー蒸しパン牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・カレーパウダー・砂糖 豆乳・油・ウインナー 牛乳
28	金	アップルパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 りんごジュース・油 牛乳
		栄養価平均値	エネルギー177Kcal たんぱく質4.6g 脂質5.8g カルシウム89mg
₩ <del>1</del> 1	1/VI (1)	<b>都合により 献立が一部変更になる場合もありますので</b>	<b>ま、プラスナナハ</b>

<sup>\*</sup>材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。