



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いません。

★の日はお楽しみメニュー

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		その他	
4	火	白身魚フライ 切干大根の煮物 ごはん ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ（黄桃）	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 ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)		中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ	
5	水	グリルチキン 野菜ときのこのソテー ごはん 豆腐と青ねぎの味噌汁 フルーツ（りんご）	油 油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 青ねぎ りんご		塩・醤油・料理酒 コンソメ・塩 だし	
6	木	あっさりチャンポン 春巻 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・太もやし 春巻 バナナ		塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ	
7	金	お弁当日						
10	月	サーモンフライ ひじき煮 ごはん うす揚げとほうれん草の味噌汁 フルーツ（りんご）	油 砂糖 米(国産)	サーモンマヨフライ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース ほうれん草 りんご		中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん 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	白菜・人参・ごぼう・青ねぎ バナナ		だし・白だし 塩	
12	水	バラ寿司 チンゲン菜と白菜のお浸し 花魁と冬瓜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米(国産)・押麦・砂糖 花魁	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	
13	木	メンチカツ アスパラサラダ ごはん ほうれん草と大根のスープ フルーツ（パイナップル）	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・玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根 パイ		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) 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・小松菜・にんにく・しょうが バナナ		醤油・鶏がらスープ・塩 ほん酢	
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						
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・赤ピーマン・レモン果汁 パイ（缶詰）・黄桃(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 玉ねぎと小松菜のスープ オレンジゼリー	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) オレンジゼリーの素	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・黄ピーマン・カリフラワー 玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)		醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	
	水	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ ごはん コーンとチンゲン菜のスープ プリンアラモード	でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	鶏肉 ウインナー	しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)		醤油・料理酒 コンソメ 鶏がらスープ	
27	木	牛肉コロッケ チキンと大根のサラダ ごはん 人参とわかめのスープ フルーツ（オレンジ）	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	大根・ブロッコリー 人参・わかめ オレンジ		酢・塩 コンソメ	
28	金	とん平焼 切干大根の煮物 ごはん もやしとほうれん草の味噌汁 フルーツ（パイナップル）	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	卵・豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参 ほうれん草・太もやし パイ		和風だし・中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 だし	
			栄養価		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、ご了承下さい。			平均栄養価		365kcal	12.0g	9.2g	53mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



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

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	主にかからだをつくるもの	主にか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 ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ（黄桃）	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 ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)		中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ		
5		水	グリルチキン 野菜ときのこのソテー ごはん 豆腐と青ねぎの味噌汁 フルーツ（りんご）	油 油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 青ねぎ りんご		塩・醤油・料理酒 コンソメ・塩 だし		
6		木	あっさりチャンポン 春巻 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・太もやし 春巻 バナナ		塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ		
7		金	お弁当日							
10		月	サーモンフライ ひじき煮 ごはん うす揚げとほうれん草の味噌汁 フルーツ（りんご）	油 砂糖 米(国産)	サーモンマヨフライ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース ほうれん草 りんご		中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん 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 	白菜・人参・ごぼう・青ねぎ バナナ		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		
13		木	メンチカツ アスパラサラダ ごはん ほうれん草と大根のスープ フルーツ（パイナップル）	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・玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根 パイナップル		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) コンソメ		
14		金	お好み焼き 具たくさん味噌汁 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							
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・赤ピーマン・レモン果汁 パイナップル（缶詰）・黄桃(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 玉ねぎと小松菜のスープ オレンジゼリー 	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) オレンジゼリーの素	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・黄ピーマン・カリフラワー 玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)		醤油・本みりん・料理酒 コンソメ		
★ 26		水	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ ごはん コーンとチンゲン菜のスープ プリンアラモード 	でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	鶏肉 ウインナー	しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)		醤油・料理酒 コンソメ 鶏がらスープ		
27		木	牛肉コロッケ チキンと大根のサラダ ごはん 人参とわかめのスープ フルーツ（オレンジ）	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	大根・ブロッコリー 人参・わかめ オレンジ		酢・塩 コンソメ		
28		金	とん平焼 切干大根の煮物 ごはん もやしとほうれん草の味噌汁 フルーツ（パイナップル） 	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	卵・豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参 ほうれん草・太もやし パイナップル		和風だし・中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 だし		
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。					栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
					平均栄養価		365kcal	12.0g	9.2g	53mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

 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（3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

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	その他		
4	火	白身魚フライ 切干大根の煮物 ごはん ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ（黄桃）	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 ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)	中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ		
5	水	グリルチキン 野菜ときのこのソテー ごはん 豆腐と青ねぎの味噌汁 フルーツ（りんご）	油 油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく えのきだけ・しめじ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 青ねぎ りんご	塩・醤油・料理酒 コンソメ・塩 だし		
6	木	あっさりチャンポン 春巻 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・太もやし 春巻 バナナ	塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ		
7	金	おさつシチュー おかかサラダ ロールパン フルーツ（オレンジ）	さつまいも・油 油・砂糖 ロールパン	鶏肉・牛乳 かつお節	マッシュルーム・人参・玉ねぎ ブロッコリー・大根・コーン オレンジ	クリームシチューミックス 醤油・酢		
10	月	サーモンフライ ひじき煮 ごはん うす揚げとほうれん草の味噌汁 フルーツ（りんご）	油 砂糖 米(国産)	サーモンマヨフライ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん 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	白菜・人参・ごぼう・青ねぎ バナナ	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		
13	木	メンチカツ アスパラサラダ ごはん ほうれん草と大根のスープ フルーツ（パイナップル）	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・玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根 パイ	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) 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) さつまいも	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	アジの塩こうじ焼 春雨サラダ ごはん 小松菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	あじ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ	塩こうじ 醤油 だし		
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・赤ピーマン・レモン果汁 パイ（缶詰）・黄桃(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 玉ねぎと小松菜のスープ オレンジゼリー	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) オレンジゼリーの素	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・黄ピーマン・カリフラワー 玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ		
 26	水	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ ごはん コーンとチンゲン菜のスープ プリンアラモード	でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	鶏肉 ウインナー	しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 コンソメ 鶏がらスープ		
27	木	牛肉コロッケ チキンと大根のサラダ ごはん 人参とわかめのスープ フルーツ（オレンジ）	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	大根・ブロッコリー 人参・わかめ オレンジ	酢・塩 コンソメ		
28	金	とん平焼 切干大根の煮物 ごはん もやしとほうれん草の味噌汁 フルーツ（パイナップル）	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	卵・豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参 ほうれん草・太もやし パイ	和風だし・中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 だし		
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
				平均栄養価	365kcal	12.0g	9.2g	53mg

月＝マンナビスケット
水＝マンナウエハース
金＝星たべよ 全種類

火＝ソフトせんべい
木＝やわらかおかき(のり塩)
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。

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立	材料
4	火	スイートポテト 牛乳	さつまいも・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	月	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	とうもろこしまフィン 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	火	麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・マーガリン 砂糖 牛乳
26	水	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・ウィンナー 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

*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。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。