

2026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

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
2	月	ミンチカレー さっぱりサラダ 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	豚ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ほうれん草・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰）・白桃(缶詰)	カレールウ 酢・塩・醤油
4	水	アジフライ ひじき豆 ごはん おつゆ麸と小松菜の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産) おつゆ麸	あじフライ 大豆 赤みそ・白みそ	 ひじき・人参 小松菜 黄桃(缶詰)	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん だし
5	木	グリルチキン もやしとほうれん草のスタミナ和え ごはん ブロッコリーとじゃが芋のスープ フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉	にんにく 太もやし・人参・ほうれん草・にんにく ブロッコリー オレンジ	塩・醤油・料理酒 醤油・塩 コンソメ
10	火	牛肉コロッケ チキンとキャベツのサラダ ごはん ブロッコリーとわかめのスープ フルーツ（みかん）	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ・人参 ブロッコリー・わかめ みかん(缶詰)	酢・塩 コンソメ
11	水	バラ寿司 ほうれん草と白菜のお浸し 花麸とえのきのすまし汁 フルーツ（りんご）	米(国産)・押麦・砂糖 花麸	凍り豆腐・豚ひき肉	干しいたけ・人参・コーン・のり ほうれん草・白菜・赤ピーマン えのきたけ りんご	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
12	木	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）	さつま芋・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・黄ピーマン オレンジ	クリームシチューミックス 醤油・酢
13	金	お弁当日				
16	月	豚肉の甘辛煮 ツナとレンコンのサラダ ごはん お麸とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	つきこんにゃく・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麸	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース れんこん・赤ピーマン ほうれん草 黄桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
17	火	鶏肉のカレー風味焼 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（みかん）	でん粉・油 油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン 青ねぎ みかん(缶詰)	醤油・料理酒・カレーパウダー コンソメ・塩 だし
18	水	白身魚フライ サイコロ高野の煮物 ごはん 小松菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（りんご）	油 砂糖 米(国産)	白身魚フライ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	 人参・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ りんご	中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 だし
19	木	のっぺいうどん ちくわの天ぷら フルーツ（バナナ）	うどん・つきこんにゃく・でん粉 天ぷら粉・小麦粉・油	鶏肉 ちくわ	大根・人参・青ねぎ バナナ	だし・白だし 塩
20	金	焼豚チャーハン 春雨サラダ ブロッコリーとコーンの中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	焼豚・卵そぼろ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 塩 鶏がらスープ
24	火	照焼ハンバーグ ひじき入りナムル ごはん 玉ねぎとさつま芋の味噌汁 フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	 ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 玉ねぎ 白桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・塩 だし
25	水	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ ごはん コーンとブロッコリーのスープ 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 ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 コンソメ 鶏がらスープ
26	木	きつねうどん ちくわと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	うどん 油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン バナナ	だし・白だし コンソメ
27	金	サバの塩焼 もやしとキャベツの梅風味和え ごはん 花麸と白菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) 花麸	さば	 太もやし・キャベツ・人参・練り梅 白菜 オレンジ	塩 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
30	月	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん うす揚とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・人参・にんにく・塩昆布 ほうれん草 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 だし

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	349kcal	12.4g	7.9g	51mg

※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。



2026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
2	月	ミンチカレー さっぱりサラダ 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	豚ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ほうれん草・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰）・白桃(缶詰)	カレールウ 酢・塩・醤油
4	水	アジフライ ひじき豆 ごはん おつゆ麸と小松菜の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産) おつゆ麸	あじフライ 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参 小松菜 黄桃(缶詰)	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん だし
5	木	グリルチキン もやしとほうれん草のスタミナ和え ごはん ブロッコリーとじゃが芋のスープ フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉	にんにく 太もやし・人参・ほうれん草・にんにく ブロッコリー オレンジ	塩・醤油・料理酒 醤油・塩 コンソメ
6	金	お好み焼き 具だくさん味噌汁 フルーツ（バナナ）	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・あおさのり 玉ねぎ・わかめ・白菜 バナナ	ベーキングパウダー・中濃ソース だし
9	月	白身魚の和風ムニエル 切干大根の煮物 ごはん ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（白桃）	小麦粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ 白桃(缶詰)	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし
10	火	牛肉コロッケ チキンとキャベツのサラダ ごはん ブロッコリーとわかめのスープ フルーツ（みかん）	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ・人参 ブロッコリー・わかめ みかん(缶詰)	酢・塩 コンソメ
11	水	バラ寿司 ほうれん草と白菜のお浸し 花麸とえのきのすまし汁 フルーツ（りんご）	米(国産)・押麦・砂糖 花麸	凍り豆腐・豚ひき肉	干しいたけ・人参・コーン・のり ほうれん草・白菜・赤ピーマン えのきたけ りんご	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
12	木	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）	さつま芋・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・黄ピーマン オレンジ	クリームシチューミックス 醤油・酢
13	金	お弁当日				
16	月	豚肉の甘辛煮 ツナとレンコンのサラダ ごはん お麸とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	つきこんにゃく・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麸	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース れんこん・赤ピーマン ほうれん草 黄桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
17	火	鶏肉のカレー風味焼 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（みかん）	でん粉・油 油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン 青ねぎ みかん(缶詰)	醤油・料理酒・カレーパウダー コンソメ・塩 だし
18	水	白身魚フライ サイコロ高野の煮物 ごはん 小松菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（りんご）	油 砂糖 米(国産)	白身魚フライ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ りんご	中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 だし
19	木	のっぺいうどん ちくわの天ぷら フルーツ（バナナ）	うどん・つきこんにゃく・でん粉 天ぷら粉・小麦粉・油	鶏肉 ちくわ	大根・人参・青ねぎ バナナ	だし・白だし 塩
20	金	焼豚チャーハン 春雨サラダ ブロッコリーとコーンの中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	焼豚・卵そぼろ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 塩 鶏がらスープ
24	火	照焼ハンバーグ ひじき入りナムル ごはん 玉ねぎとさつま芋の味噌汁 フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 玉ねぎ 白桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・塩 だし
25	水	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ ごはん コーンとブロッコリーのスープ 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 ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 コンソメ 鶏がらスープ
26	木	きつねうどん ちくわと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	うどん 油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン バナナ	だし・白だし コンソメ
27	金	サバの塩焼 もやしとキャベツの梅風味和え ごはん 花麸と白菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) 花麸	さば	太もやし・キャベツ・人参・練り梅 白菜 オレンジ	塩 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
30	月	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん うす揚とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・人参・にんにく・塩昆布 ほうれん草 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 だし

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	349kcal	12.4g	7.9g	51mg

※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。



2026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
2	月	ミンチカレー さっぱりサラダ 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	豚ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ほうれん草・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰)　・白桃(缶詰)	カレールウ 酢・塩・醤油
4	水	アジフライ ひじき豆 ごはん おつゆ麸と小松菜の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産) おつゆ麸	あじフライ 大豆 赤みそ・白みそ	 ひじき・人参 小松菜 黄桃(缶詰)	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん だし
5	木	グリルチキン もやしとほうれん草のスタミナ和え ごはん ブロッコリーとじゃが芋のスープ フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉	にんにく 太もやし・人参・ほうれん草・にんにく ブロッコリー オレンジ	塩・醤油・料理酒 醤油・塩 コンソメ
6	金	お好み焼き 具だくさん味噌汁 フルーツ（バナナ）	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・あおさのり 玉ねぎ・わかめ・白菜 バナナ	ベーキングパウダー・中濃ソース だし
9	月	白身魚の和風ムニエル 切干大根の煮物 ごはん ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（白桃）	小麦粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ 白桃(缶詰)	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし
10	火	牛肉コロッケ チキンとキャベツのサラダ ごはん ブロッコリーとわかめのスープ フルーツ（みかん）	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ・人参 ブロッコリー・わかめ みかん(缶詰)	酢・塩 コンソメ
11	水	バラ寿司 ほうれん草と白菜のお浸し 花麸とえのきのすまし汁 フルーツ（りんご）	米(国産)・押麦・砂糖 花麸	凍り豆腐・豚ひき肉	干しいたけ・人参・コーン・のり ほうれん草・白菜・赤ピーマン えのきたけ りんご	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
12	木	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）	さつま芋・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・黄ピーマン オレンジ	クリームシチューミックス 醤油・酢
13	金	あっさりチャンポン 焼ギョーザ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油	豚肉 ギョーザ	玉ねぎ・人参・キャベツ・太もやし バナナ	塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ ぽん酢
16	月	豚肉の甘辛煮 ツナとレンコンのサラダ ごはん お麸とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	つきこんにゃく・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麸	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース れんこん・赤ピーマン ほうれん草 黄桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
17	火	鶏肉のカレー風味焼 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（みかん）	でん粉・油 油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン 青ねぎ みかん(缶詰)	醤油・料理酒・カレーパウダー コンソメ・塩 だし
18	水	白身魚フライ サイコロ高野の煮物 ごはん 小松菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（りんご）	油 砂糖 米(国産)	白身魚フライ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	 人参・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ りんご	中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 だし
19	木	のっぺいうどん ちくわの天ぷら フルーツ（バナナ）	うどん・つきこんにゃく・でん粉 天ぷら粉・小麦粉・油	鶏肉 ちくわ	大根・人参・青ねぎ バナナ	だし・白だし 塩
20	金	焼豚チャーハン 春雨サラダ ブロッコリーとコーンの中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	焼豚・卵そぼろ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 塩 鶏がらスープ
24	火	照焼ハンバーグ ひじき入りナムル ごはん 玉ねぎとさつま芋の味噌汁 フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	 ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 玉ねぎ 白桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・塩 だし
25	水	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ ごはん コーンとブロッコリーのスープ 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 ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 コンソメ 鶏がらスープ
26	木	きつねうどん ちくわと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	うどん 油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン バナナ	だし・白だし コンソメ
27	金	サバの塩焼 もやしとキャベツの梅風味和え ごはん 花麸と白菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) 花麸	さば 	太もやし・キャベツ・人参・練り梅 白菜 オレンジ	塩 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
30	月	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん うす揚とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・人参・にんにく・塩昆布 ほうれん草 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 だし

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	376kcal	12.6g	9.2g	87mg

※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。

月＝マンナビスケット　火＝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。



2026年11月　浜寺太陽幼稚園メニュー（１号）おひさま組



※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
2	月	ミンチカレー さっぱりサラダ 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	豚ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ほうれん草・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰)・白桃(缶詰)	カレールウ 酢・塩・醤油
4	水	アジフライ ひじき豆 ごはん おつゆ麸と小松菜の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産) おつゆ麸	あじフライ 大豆 赤みそ・白みそ	 ひじき・人参 小松菜 黄桃(缶詰)	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん だし
5	木	グリルチキン もやしとほうれん草のスタミナ和え ごはん ブロッコリーとじゃが芋のスープ フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉	にんにく 太もやし・人参・ほうれん草・にんにく ブロッコリー オレンジ	塩・醤油・料理酒 醤油・塩 コンソメ
6	金	お好み焼き 具だくさん味噌汁 フルーツ（バナナ）	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・あおさのり 玉ねぎ・わかめ・白菜 バナナ	ベーキングパウダー・中濃ソース だし
9	月	白身魚の和風ムニエル 切干大根の煮物 ごはん ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（白桃）	小麦粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ 白桃(缶詰)	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし
10	火	牛肉コロッケ チキンとキャベツのサラダ ごはん ブロッコリーとわかめのスープ フルーツ（みかん）	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ・人参 ブロッコリー・わかめ みかん(缶詰)	酢・塩 コンソメ
11	水	バラ寿司 ほうれん草と白菜のお浸し 花麸とえのきのすまし汁 フルーツ（りんご）	米(国産)・押麦・砂糖 花麸	凍り豆腐・豚ひき肉	干しいたけ・人参・コーン・のり ほうれん草・白菜・赤ピーマン えのきたけ りんご	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
12	木	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）	さつま芋・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・黄ピーマン オレンジ	クリームシチューミックス 醤油・酢
13	金	あっさりチャンポン 焼ギョーザ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油	豚肉 ギョーザ	玉ねぎ・人参・キャベツ・太もやし バナナ	塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ ぽん酢
16	月	豚肉の甘辛煮 ツナとレンコンのサラダ ごはん お麸とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	つきこんにゃく・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麸	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース れんこん・赤ピーマン ほうれん草 黄桃(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
17	火	鶏肉のカレー風味焼 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（みかん）	でん粉・油 油 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン 青ねぎ みかん(缶詰)	醤油・料理酒・カレーパウダー コンソメ・塩 だし
18	水	白身魚フライ サイコロ高野の煮物 ごはん 小松菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ（りんご）	油 砂糖 米(国産)	白身魚フライ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	 人参・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ りんご	中濃ソース 和風だし・醤油・料理酒 だし
19	木	のっぺいうどん ちくわの天ぷら フルーツ（バナナ）	うどん・つきこんにゃく・でん粉 天ぷら粉・小麦粉・油	鶏肉 ちくわ	大根・人参・青ねぎ バナナ	だし・白だし 塩
20	金	焼豚チャーハン 春雨サラダ ブロッコリーとコーンの中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	焼豚・卵そぼろ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 塩 鶏がらスープ
24	火	照焼ハンバーグ ひじき入りナムル ごはん 玉ねぎとさつま芋の味噌汁 フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	 ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 玉ねぎ 白桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・塩 だし
25	水	鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ ごはん コーンとブロッコリーのスープ 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 ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒 コンソメ 鶏がらスープ
26	木	きつねうどん ちくわと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	うどん 油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン バナナ	だし・白だし コンソメ
27	金	サバの塩焼 もやしとキャベツの梅風味和え ごはん 花麸と白菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産) 花麸	さば 	太もやし・キャベツ・人参・練り梅 白菜 オレンジ	塩 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
30	月	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん うす揚とほうれん草の味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ オクラ・人参・にんにく・塩昆布 ほうれん草 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 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	349kcal	12.4g	7.9g	51mg

☆　栄養価は、昼食のみの表記となっております。

2026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。

日付	曜日	献立	材料
2	月	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
4	水	スイートポテト 牛乳	さつま芋・マーガリン 砂糖・油 牛乳
5	木	とうもろこしマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 豆乳・コーン 牛乳
6	金	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
9	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
10	火	ふんわりにんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 牛乳
11	水	ぶどうフルーツゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 白桃(缶詰) 牛乳
12	木	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 ヨーグルト・いちごジャム 牛乳
13	金	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
16	月	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油 牛乳
17	火	りんごジャムサンド 牛乳	食パン りんごジャム 牛乳
18	水	野菜パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 野菜＆果物ジュース・油 牛乳
19	木	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 牛乳
20	金	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
24	火	麸のラスク 牛乳	おつゆ麸・マーガリン 砂糖 牛乳
25	水	カルシウムトースト 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用）・しらす あおさのり・ミックスチーズ 牛乳
26	木	ツナ味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 牛乳
27	金	パンプキンマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 豆乳・かぼちゃ 牛乳
30	月	アップルフルーツゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
栄養価平均値			エネルギー175kcal　たんぱく質4.6ｇ　脂質5.6ｇ　カルシウム94mg

＊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。