



令和7年11月 さくらの木保育園 献立表



- ・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
- ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 (土)	インディアンスパゲティ 千切りサラダ 牛乳 果物	・スパゲティ 豚肉 ピーマン 人参 玉葱 カレー粉 ケチャップ 塩 油 ・キャベツ 人参 レーズン 酢 塩 オリーブ油 ・牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.9g
4 ・ 18 (火)	ロールパン ポークチャップ 茹でキャベツ こふき芋 秋野菜スープ 果物	・■ロールパン ・豚肉 塩 小麦粉 玉葱 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 油 ・キャベツ ・じゃが芋 塩 ・人参 玉葱 さつま芋 小松菜 ウィナー しょうゆ 塩 昆布鰹節	牛乳 かぼちゃドーナツ ・小麦粉 ベーキングパウダー 南瓜 牛乳 三温糖 油	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.6g
5 ・ 19 (水)	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 漬物 豆腐の味噌汁 果物	・米 ・大豆 鶏肉 生姜 しょうゆ 片栗粉 さつま芋 油 人参 ほうれん草 三温糖 ・白菜 きゅうり 塩 ・豆腐 玉葱 なめこ 味噌 煮干	牛乳 お好みマカロニ ・マカロニ 中濃ソース 青のり マヨネーズ 鰹節	エネルギー 547kcal たんぱく質 21.3g
6 ・ 20 (木)	味噌ラーメン 里芋の胡麻煮 トマト 果物	・中華麺 豚肉 白菜 玉葱 にら 人参 コーン缶 にんにく 生姜 味噌 味醂 しょうゆ 塩 昆布鰹節 ・里芋 人参 三温糖 酒 しょうゆ いんげん 胡麻 ・トマト	麦茶 チュモツパ風おにぎり ・米 切干大根 しょうゆ ツナ缶 海苔 胡麻 胡麻油 塩	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.9g
7 ・ 21 (金)	わかめおにぎり 鮭の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 人参甘煮 味噌汁 果物	・米 炊き込みわかめ ・鮭 生姜 味醂 しょうゆ 片栗粉 油 ・ブロッコリー かつお節 しょうゆ ・人参 三温糖 塩 ・大根 長葱 小松菜 味噌 煮干	牛乳 ツナマヨコーンピザ ・強力粉 小麦粉 ドライイースト 三温糖 塩 油 ツナ缶 コーン缶	エネルギー 536kcal たんぱく質 23.8g
8 ・ 22 (土)	食パン チキتماチーズ焼き 南瓜のハニーソテー 牛乳 果物	・■食パン バター ・鶏肉 小麦粉 玉葱 ピーマン トマト ケチャップ バター 三温糖 塩 チーズ ・南瓜 はちみつ バター 塩 パセリ粉 ・牛乳	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 600kcal たんぱく質 23.2g
10 (月)	さんまの蒲焼き丼 無限もやし 味噌汁 果物	・米 さんま 生姜 酒 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 味醂 ・もやし きゅうり ツナ缶 酢 三温糖 塩 胡麻油 ・生揚げ 大根 人参 ほうれん草 味噌 煮干	牛乳 スイートポテト ・さつま芋 三温糖 牛乳 バター	エネルギー 580kcal たんぱく質 17.3g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
11 (火)	引き取り者訓練のため 災害食の提供になります。			
12 (水) ・ 25 (火)	ぶどうパン ガリバタチキン ・ 元気サラダ カレースープ 果物	■ぶどうパン ・鶏肉 バター 三温糖 しょうゆ にんにく ・キャベツ きゅうり トマト コーン缶 ハム 鰹節 油 酢 三温糖 しょうゆ 塩 ・じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン しょうゆ カレー粉 塩 昆布鰹節	牛乳 三角パイ ・春巻きの皮 三温糖 りんご こしあん 油	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.1g
13 ・ 27 (木)	肉味噌スパゲティ れんこんのツナマヨサラダ キャベツスープ 果物	・スパゲティ 豚肉 三温糖 味噌 油 玉葱 人参 にんにく ケチャップ 塩 ・れんこん 人参 ほうれん草 ツナ缶 マヨネーズ 塩 ・キャベツ 玉葱 コーン缶 しょうゆ 塩 昆布鰹節	牛乳 焼き芋 ・さつま芋	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.4g
14 ・ 28 (金)	二色丼 小松菜の甘辛和え 豚汁 果物	・米 豚肉 卵 にんにく しょうゆ 三温糖 胡麻油 ・小松菜 もやし 人参 三温糖 しょうゆ ・豚肉 豆腐 さつま芋 大根 人参 長葱 味噌 煮干	牛乳 フロランタン風トースト ・■食パン バター 三温糖 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.2g
15 ・ 29 (土)	肉うどん さつま芋のレモン煮 茹でいんげん 果物	・うどん 豚肉 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 油 味醂 塩 しょうゆ 昆布鰹節 ・さつま芋 レモン果汁 三温糖 ・いんげん	牛乳 せんべい ■ウエハース	エネルギー 551kcal たんぱく質 17.1g
17 (月)	ごはん 筑前煮 白菜のお浸し 大根の味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく 里芋 いんげん 生姜 油 三温糖 しょうゆ 酒 昆布鰹節 ・白菜 ほうれん草 人参 鰹節 しょうゆ ・大根 玉葱 えのきたけ 味噌 煮干	牛乳 アメリカンボール ・小麦粉 ベーキングパウダー ウインナー 卵 マヨネーズ 牛乳 油 ケチャップ	エネルギー 516kcal たんぱく質 18.8g
26 (水) 誕生会 	秋の炊き込みごはん じゃがチー肉巻き 旬のデリサラダ 味噌汁 果物	・米 鮭 人参 舞茸 しめじ しょうゆ 味醂 バター ・豚肉 じゃが芋 チーズ しょうゆ 三温糖 味醂 生姜 にんにく ・さつま芋 玉葱 ベーコン マヨネーズ ・南瓜 玉葱 人参 小松菜 味噌 煮干	りんごジュース ティラミス ・クリームチーズ 生クリーム ココア 三温糖 ビスケット バター	エネルギー 590kcal たんぱく質 20g