



2025年11月 松原ひかり幼稚園メニュー



アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳 マくるみ ⑦りんご ⑧カシューナッツ ⑨アーモンド ⑩マカダミアナッツ

*そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日 曜 日	献立名	ざ い り ょ う				アレルギー対応
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1 土	中華丼 ちくわともやしの梅風味和え 汁ビーフン	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 コーン	米(国産)・油・でん粉 ビーフン	中華だし・■醤油・塩 ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	
4 火	照焼ハンバーグ 焼さつま芋 キャベツと人参の赤しそ和え ごはん 花魁のすまし汁	■/▲ハンバーグ	キャベツ・人参 チンゲン菜	砂糖 さつま芋 米(国産) ■花魁 ■小麦粉・でん粉・油 ■スバグティ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	■醤油・本みりん ゆかり だし・■醤油・塩	→うさぎハンバーグ →花魁なし →小麦粉なし →スバグティなし、ウインナー追加
5 水	鶏肉の唐揚げ スバグティのケチャップソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ ひじき・コーン・ブロッコリー 緑豆もやし・小松菜	■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ 和風だし・■醤油・本みりん 米(国産)	だし 塩・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ	→鶏肉のケチャップ炒め →小麦粉なし →スバグティなし、ウインナー追加
6 木	白身魚のムニエル 卵ときのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	ホキ ●卵 大豆	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・まいだけ かぼちゃ ほうれん草・キャベツ	油 砂糖 米(国産)	■チキンコンソメ ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ	→卵なし
7 金	バターチキンカレー【インド】 カチュンパル風サラダ フルーツ（パイナップル）	鶏肉・▲ヨーグルト・▲牛乳 ちくわ	玉ねぎ・人参・トマトピューレ 大根・きゅうり・黄パプリカ・レモン果汁 パイナップル（缶詰）	米(国産)・▲バター 油・砂糖	トマトケチャップ・カレーフレーク（アレルギーフリー） ■醤油	→チキンカレー
8 土	洋風バラ寿司 厚揚げとチンゲン菜の煮浸し すまし汁	しらす・ウインナー 生揚げ	コーン・人参・むき枝豆 チンゲン菜 わかめ・玉ねぎ	米(国産)・砂糖 砂糖	酢・塩・■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし・■醤油・塩	
10 月	オープンオムレツ ほうれん草のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・豆乳・ツナフレーク かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン ほうれん草・人参 水菜・えのきたけ	黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	■チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ ■醤油・本みりん・和風だし 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→豚肉のケチャップ炒め →小麦粉なし →小麦粉なし →スバグティなし、ウインナー追加
11 火	豆乳コンシチュー 平天と野菜のサラダ 焼コロック ロールパン	鶏肉・ウインナー・豆乳・白みそ さつま揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン きゅうり・トマト・レモン果汁	じゃが芋・米粉 砂糖・オリーブ油 ■/●/▲コロック ■/▲ロールパン	■つゆ・塩 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	→ポテトフライ →ご飯
12 水	アジの床付天ぷら 切干大根とチンゲン菜の酢の物 さつま芋とレーズンの甘煮 ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 レーズン 白菜・緑豆もやし	砂糖・■小麦粉・油 砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	■醤油・本みりん 酢・■醤油 だし	→小麦粉なし
13 木	そぼろ肉うどん 焼かぼちゃ 高野豆腐と昆布の煮物	牛ひき肉 焼かぼちゃ 凍り豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ かぼちゃ 細切昆布	■無塩やわらかうどん 砂糖	■白だし 塩 和風だし・■醤油・本みりん	→ビーフン
14 金	豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（柿）	豚肉 ●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・人参 小松菜・まいだけ 柿	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	■醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	→卵なし
15 土	鶏ピピン丼 うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	鶏肉 油揚げ	ほうれん草・緑豆もやし・大根・人参 白菜・干しいだけ 玉ねぎ・ニラ	米(国産)・調合ごま油・砂糖 砂糖	■鶏肉のたれ・■醤油・本みりん・中華だし・酢 ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	
17 月	ミートボールきのこソース 粉ふき芋 ツナサラダ ごはん スープ	■チキンボール 粉ふき芋 ツナフレーク ごはん スープ	エリンギ・えのきたけ・トマトピューレ ドライパセリ ブロッコリー・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ 塩 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	
18 火	サバの塩焼 さつま芋きんぴら ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	ひじき・人参 緑豆もやし・チンゲン菜	さつま芋・油・砂糖・白ごま つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 和風だし・■醤油・料理酒 だし	
19 水	豚肉と大根の旨煮 白菜の梅風味和え ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・大根・さやいんげん 白菜・小松菜・練り梅 かぼちゃ・わかめ 黄桃(缶詰)	砂糖 米(国産)	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし	
20 木	鶏(けい)ちゃん【岐阜】 かぼちゃの甘煮 ごはん すまし汁 フルーツ（パイナップル）	鶏肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく かぼちゃ しめじ・ほうれん草 パイナップル（缶詰）	油・砂糖 砂糖 米(国産)	■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	
21 金	ハヤシライス ちくわチーズフライ フルーツ（バナナ）	牛肉 ちくわ・▲粉チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ バナナ	米(国産)・油 ■小麦粉・■パン粉・油	■ハヤシブレイク・トマトケチャップ 塩 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	→ちくわの煮物
22 土	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとえのきの梅風味和え 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ブロッコリー・えのきたけ・練り梅 大根・青ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉	■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし	
25 火	鶏肉のカレー揚げ 平天とブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参 わかめ	■小麦粉・油 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) じゃが芋	塩・カレーパウダー・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→鶏肉のカレー焼
26 水	あんかけうどん チンゲン菜ともやしの塩昆布和え 味噌さつま芋	鶏肉 赤みそ	白菜・干しいだけ・青ねぎ チンゲン菜・緑豆もやし・■塩昆布	■無塩やわらかうどん・でん粉 さつま芋・砂糖	■白だし 本みりん	→ビーフン
27 木	赤魚のタルタル焼 小松菜と白菜の和え物 かぼちゃの旨煮 麦入りごはん 味噌汁	赤魚 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・白菜 かぼちゃ なす・まいだけ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)・押麦	塩 ■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし	
28 金	ミートローフ コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん スープ	鶏ひき肉・豆乳・●卵	玉ねぎ・トマトピューレ コーン キャベツ・きゅうり・人参 カリフラワー・ほうれん草 チンゲン菜・玉ねぎ	油 砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	カレーパウダー・塩・本みりん・■▲デミグラスソース・トマトケチャップ 料理酒・酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	→卵・デミグラスソースなし
29 土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	しらす・ちくわ 鶏肉	青ねぎ	米(国産)・油 じゃが芋・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・■醤油 和風だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	

*材料の割合により、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。

1食分	蛋白質	脂質	炭水化物
327kcal	12.5g	7.9g	53.4g