

2025年11月20日  
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ごはん しめじのすまし汁 鶏の照焼き ひじき煮	ココアちんすこう 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、ココア	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ちくわ、ひじき	玉ねぎ、しめじ、にんじん、しょうが
2	火	トントん丼 キャベツのみそ汁 オレンジ	フルーツポンチ	米、砂糖、油	豚肉、油揚げ、みそ	玉ねぎ、オレンジ、バナナ、りんご、白桃缶、みかん缶、パイン缶、キャベツ、にんじん、青ねぎ、しめじ
3	水	パン かぶと鶏肉のクリームシチュー ブロッコリーとじゃがいものサラダ バナナ	ツナマヨおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、シチュールウ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ水煮、スキムミルク	バナナ、かぶ、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、かぶの葉、にんじん、コーン
4	木	ごはん 白菜のみそ汁 鮭フライ 高野豆腐の含め煮	にんじんケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鮭、高野豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、白菜
5	金	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉じゃが うの花	揚げパン 牛乳	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、ごま油	ショア（ブレン）、牛乳、牛肉、おから、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、青ねぎ、しいたけ
6	土	豆腐そぼろ丼 小松菜のみそ汁 オレンジ	ゆかりおにぎり	米、砂糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ	オレンジ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、しょうが、しそふりかけ
7	日					
8	月	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 チンゲン菜のサラダ	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、春雨、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮、わかめ	バナナ、チンゲン菜、大根、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが、干しいたけ
9	火	ハヤシライス マセドアンサラダ りんごヨーグルト	大学イモ 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、ハヤシルウ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん、りんご、コーン、きゅうり、エリンギ
10	水	ごはん ほうれんそうのみそ汁 豚肉の生姜焼き 白菜と厚揚げの煮浸し	ポテトチーズもち	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豚肉、厚揚げ、みそ、チーズ、牛乳	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、しょうが
11	木	麦ごはん 小松菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 切干大根煮	マカロニきなこ 牛乳	米、押麦、片栗粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、みそ、きな粉	小松菜、にんじん、切干大根、しょうが
12	金	ごはん 油揚げのみそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	米粉ケーキ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、みそ、豆乳ホイップ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、小松菜
13	土	ひじきそぼろ丼 大根のすまし汁 ほうれん草のおかか和え	バナナ	米、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、大豆、油揚げ、ひじき、かつお節	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、大根、にんじん、えのきたけ、しょうが
14	日					
15	月	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン 大根とウインナーの洋風煮	マシュマロおこし 牛乳	米、コーンフレーク、マシュマロ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー、ヨーグルト、スキムミルク	大根、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん
16	火	ボークカレーライス コールスローサラダ りんご	ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、カレールウ、砂糖、油	牛乳、豚肉、おから	りんご、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	パン かぶと鶏肉のスープ ウインナーのオープン焼き かぼちゃサラダ	きつねおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖	ウインナー、鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、玉ねぎ、かぶ、コーン、きゅうり、にんじん、裏ごしコーン、かぶの葉
18	木	ごはん と味付けのり えのきのすまし汁 さわらのみぞれ煮 白菜のおかか和え	スイートポテト 牛乳	米、砂糖、さつまいも	さわら、油揚げ、味付けのり、豆乳	白菜、大根、白桃缶、バナナ、みかん缶、えのきたけ、玉ねぎ、にんじん
19	金	鶏そぼろ丼 さといもの豚汁 大根のツナサラダ ショア（いちご）	磯辺焼き きな粉餅	米、食パン、さといも、砂糖、片栗粉、油、もち米	ショア（いちご）、鶏ひき肉、豚肉、ツナ水煮、油揚げ、豚ひき肉、みそ、チーズ、かつお節、きな粉、味付けのり、炊き込みわかめ	玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、トマトピューレ、きゅうり、青ねぎ、しょうが
20	土	豚丼 油揚げのみそ汁 キャベツとちくわの和え物	オレンジ	米、砂糖、油、ごま油	豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、わかめ	玉ねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、大根
21	日					
22	月	ごはん れんこんの豚汁 さわらの照焼き 南瓜のいとこ煮	フルーツヨーグルト	米、砂糖	さわら、豚肉、油揚げ、小豆、みそ、スキムミルク、ヨーグルト	かぼちゃ、玉ねぎ、れんこん、大根、にんじん、青ねぎ、しょうが、白桃、みかん缶、バナナ
23	火	大根ごはん わかめのみそ汁 すき焼き風煮 にんじんとツナのしりしり	ふのラスク 牛乳	米、砂糖、麩、油、マーガリン	牛乳、牛肉、ツナ水煮、油揚げ、みそ、わかめ	にんじん、白菜、玉ねぎ、大根、しらたき、ピーマン、大根・葉
24	水	ごはん ミネストローネ 鶏のからあげ ツリーポテトサラダ	クリスマスパフェ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、片栗粉、油、コーンフレーク	鶏肉、豆乳、ウインナー、豆乳ホイップ	ホールトマト、にんじん、玉ねぎ、バナナ、キャベツ、いちご、ブロッコリー、コーン、ほうれん草、しょうが
25	木	ビビンバ 豆腐スープ バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	米、米粉、砂糖、油、ココア、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、わかめ	バナナ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじん、コーン
26	金	ぎざみうどん れんこんのきんぴら みかん	きなこあんバター トースト 牛乳	うどん、食パン、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、こしあん、きな粉	みかん、玉ねぎ、れんこん、にんじん、しらたき、青ねぎ、干しいたけ
27	土	お弁当日	オレンジ			オレンジ
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					