

11月のこんだて

2025年

【本川こども園】

日 曜 日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの		乳児栄養価	幼児栄養価
1 土	牛乳 雪の宿	豚肉の生姜焼き丼 オレンジ	米 油	豚肉	玉葱 人参 ビーマン オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	エ 510 kcal たん 171 g 脂 201 g 食塩 0.9 g	エ 621 kcal たん 203 g 脂 24.0 g 食塩 1.2 g
3 月	◆文化の日◆							
4 火	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも エッグケアマヨ	ハンバーグ シーチキン	インゲン ミックスベジタブル オレンジ	牛乳 きなこゼ	エ 498 kcal たん 17.9 g 脂 21.2 g 食塩 1.4 g	エ 623 kcal たん 23.5 g 脂 27.6 g 食塩 1.7 g
5 水	牛乳 味しらべ	ごはん ホキの味噌焼き のっぺい汁 バナナ	米 さといも	ホキ きざみあげ	大根 ごぼう 人参 しいたけ 青葱 バナナ	※お茶 小松菜としらすのおにぎり	エ 407 kcal たん 16.6 g 脂 7.1 g 食塩 1.6 g	エ 418 kcal たん 19.1 g 脂 2.9 g 食塩 1.6 g
6 木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	米 油 ハヤシルー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 人参 コーン オレンジ	牛乳 ココアトースト	エ 529 kcal たん 15.3 g 脂 21.7 g 食塩 1.7 g	エ 679 kcal たん 19.3 g 脂 27.7 g 食塩 2.4 g
7 金	牛乳 雪の宿	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根の甘酢和え バナナ	米 マーマレード	鶏肉	ブロッコリー 切干大根 人参 きゅうり バナナ	牛乳 プリン	エ 439 kcal たん 16.7 g 脂 13.8 g 食塩 1.4 g	エ 533 kcal たん 21.8 g 脂 16.8 g 食塩 1.6 g
8 土	牛乳 ソフトせんべい	野菜ラーメン オレンジ	ラーメン 油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 木くらげ オレンジ	牛乳 ミニサラダ醤油	エ 462 kcal たん 17.6 g 脂 17.5 g 食塩 2.0 g	エ 453 kcal たん 21.7 g 脂 15.2 g 食塩 2.4 g
10 月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切り昆布の煮物 オレンジ	米 ごま油	鶏肉 きざみあげ	ブロッコリー きざみ昆布 人参 オレンジ	※お茶 おかかおにぎり	エ 391 kcal たん 15.3 g 脂 10.8 g 食塩 1.4 g	エ 446 kcal たん 18.4 g 脂 11.3 g 食塩 1.7 g
11 火	牛乳 味しらべ	ごはん タラのもみじ焼き れんこん味噌金平 バナナ	米 エッグケアマヨ 油	タラ あわせ味噌赤	人参 れんこん 人参 インゲン バナナ	牛乳 焼き芋	エ 451 kcal たん 15.3 g 脂 15.6 g 食塩 1.2 g	エ 503 kcal たん 18.3 g 脂 16.9 g 食塩 1.2 g
12 水	牛乳 クラッカー	ごはん タンダリーボーク キャベツのドレッシング和え 白味噌	米 エッグケアマヨ 油	豚肉	玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり コーン 白味噌	牛乳 豆乳くずもち	エ 528 kcal たん 19.2 g 脂 22.1 g 食塩 0.7 g	エ 618 kcal たん 23.0 g 脂 25.6 g 食塩 0.8 g
13 木	牛乳 雪の宿	秋のきのこスパゲティ ジャーマンポテト オレンジ	スパゲティ 油 じゃがいも 油	シーチキン ウィンナー	玉葱 しめじ しいたけ 青葱 パセリ オレンジ	※お茶 なめしむすび	エ 377 kcal たん 13.5 g 脂 12.1 g 食塩 1.5 g	エ 448 kcal たん 15.5 g 脂 12.8 g 食塩 1.7 g
14 金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 厚揚げの味噌煮 小松菜のお浸し バナナ	米	絹厚揚げ 鶏肉 かつおぶし	玉葱 三色ビーマン 小松菜 人参 バナナ	牛乳 アップルケーキ	エ 547 kcal たん 16.5 g 脂 19.0 g 食塩 1.3 g	エ 545 kcal たん 19.4 g 脂 17.7 g 食塩 1.3 g
15 土	牛乳 ミニサラダ醤油	豚肉 オレンジ	米 きんぴらこんにゃく	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	エ 417 kcal たん 16.8 g 脂 13.7 g 食塩 0.9 g	エ 465 kcal たん 19.0 g 脂 15.7 g 食塩 1.0 g
17 月	牛乳 味しらべ	ごはん 鶏肉のオニオンソース ひじきサラダ オレンジ	米 エッグケアマヨ	鶏肉 シーチキン	玉葱 ブロッコリー ひじき ミックスベジタブル オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 502 kcal たん 19.5 g 脂 18.4 g 食塩 1.8 g	エ 591 kcal たん 25.6 g 脂 21.3 g 食塩 2.2 g
18 火	牛乳 クラッカー	豚ごぼう丼 ほうれん草のおかか和え バナナ	米	豚肉 かつおぶし	ごぼう 人参 インゲン ほうれん草 コーン バナナ	牛乳 蒸しパン	エ 514 kcal たん 19.5 g 脂 17.9 g 食塩 1.2 g	エ 605 kcal たん 23.3 g 脂 19.5 g 食塩 1.7 g
19 水	牛乳 雪の宿	ごはん カレーのバター醤油焼き もやしのごま酢和え 西洋梨	米 無塩バター すりごま	カレー	もやし 人参 ほうれん草 西洋梨	牛乳 スティックさつまいも	エ 413 kcal たん 15.1 g 脂 12.1 g 食塩 1.0 g	エ 470 kcal たん 17.5 g 脂 13.1 g 食塩 1.1 g
20 木	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 高野豆腐の中華煮 焼きかぼちゃ バナナ	米 油	高野豆腐 ちくわ	玉葱 人参 しいたけ グリーンピース 南瓜 バナナ	※お茶 チャーハンむすび	エ 521 kcal たん 15.0 g 脂 14.9 g 食塩 2.2 g	エ 484 kcal たん 16.3 g 脂 10.1 g 食塩 2.7 g
21 金	牛乳 ミニサラダ醤油	トナリ チキンキーマカレー スパサダ みかん	ナン カレールー スパゲティ エッグケアマヨ	大豆たんぱく 鶏肉	玉葱 人参 きゅうり コーン みかん	牛乳 マーブルケーキ	エ 490 kcal たん 17.8 g 脂 18.6 g 食塩 2.5 g	エ 672 kcal たん 24.6 g 脂 25.4 g 食塩 3.7 g
22 土	牛乳 ぼたぼた焼き	スタミナうどん オレンジ	うどん	豚肉	玉葱 人参 なら 木くらげ オレンジ	牛乳 味しらべ	エ 342 kcal たん 14.5 g 脂 14.0 g 食塩 2.5 g	エ 412 kcal たん 18.2 g 脂 17.1 g 食塩 3.6 g
24 月	◆振替休日◆							
25 火	牛乳 雪の宿	ごはん 白身フライ 切干し大根の煮物 オレンジ	米 油	白身魚フライ ちくわ	スナッPEndウ 切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	※お茶 ゆかりむすび	エ 413 kcal たん 12.1 g 脂 9.2 g 食塩 1.4 g	エ 487 kcal たん 13.6 g 脂 9.9 g 食塩 1.8 g
26 水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん ローストチキン かぼちゃサラダ バナナ	米 エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 ブロッコリー 南瓜 きゅうり コーン バナナ	牛乳 豆乳クリームサンド	エ 584 kcal たん 18.7 g 脂 22.1 g 食塩 1.5 g	エ 626 kcal たん 23.9 g 脂 22.7 g 食塩 1.5 g
27 木	牛乳 ミニサラダ醤油	豚汁うどん 焼きポテト オレンジ	うどん じゃがいも	豚肉 きざみあげ	大根 人参 ごぼう しめじ 青葱 オレンジ	※お茶 ツナそぼろのおにぎり	エ 417 kcal たん 16.1 g 脂 12.9 g 食塩 2.0 g	エ 479 kcal たん 18.6 g 脂 14.6 g 食塩 2.6 g
28 金	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 豆腐のふわふわ焼き 青梗菜の中華和え バナナ	米 油 ごま油	木綿豆腐 すり身	玉葱 青葱 おくら ちんげん菜 人参 バナナ	牛乳 スイートポテト	エ 432 kcal たん 14.6 g 脂 12.4 g 食塩 1.3 g	エ 511 kcal たん 17.8 g 脂 13.7 g 食塩 1.6 g
29 土	牛乳 味しらべ	豚肉 オレンジ	米	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン オレンジ	牛乳 クラッカー	エ 417 kcal たん 15.8 g 脂 15.7 g 食塩 0.9 g	エ 478 kcal たん 20.4 g 脂 17.9 g 食塩 0.9 g

《お知らせ》

♪ 21日はお誕生日会メニューを提供します



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>

