



## メニュー表



2025年11月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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				
4日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 牛肉入りコロッケ キャベツ添え カレービーンズ	精白米 じゃがいも パン粉 めんつゆ カレールウ	お魚ふりかけ 牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん	438	10.7	10.9	0.7
5日 (水)	ほうとう 肉団子(ケチャップ) オレンジゼリー 	きしめん 三温糖 めんつゆ オレンジゼリー	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ トマトケチャップ	340	14.2	11.3	1.6
山梨県の郷土料理「ほうとう」								
7日 (金)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麩	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	461	16.2	13.5	1.4
10日 (月)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 マカロニサラダ	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	たら 鶏肉	キャベツ にんじん	420	13.2	10.7	0.5
11日 (火)	中華飯 焼きおさつ 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい	429	9.4	7.5	1.3
12日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) もやしとほうれん草のサラダ わかめスープ	精白米 片栗粉 きび砂糖 油 酢 アマニ油 ごま油	鶏肉 豆腐 ロースハム わかめ	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草	326	10.8	4.2	1.1
13日 (木)	ぞうやまカレー コールスローサラダ マスカットゼリー  ぞうやまカレー♪ 	精白米 じゃがいも カレールウ マヨネーズ きび砂糖 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	487	10.3	13.9	1.3
14日 (金)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 スパゲティ 油	鶏肉 味噌 ツナ 油揚げ	にんじん ほうれん草 たまねぎ	431	17.8	11.3	1.4
17日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え ひじきの煮付け	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉 ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん	403	11.0	11.7	0.8
18日 (火)	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)  ♪旬の食材「さつま芋」メニュー 	精白米 さつま芋 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ	428	16.1	9.9	1.2



# メニュー表



2025年11月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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				
19日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 青のりポテト オレンジゼリー	精白米 三温糖 じゃがいも 油 オレンジゼリー	豚肉 青のり	しょうが たまねぎ にんじん	445	13.3	12.8	0.5
20日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 麩	さば 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ いんげん	366	15.6	8.9	1.0
21日 (金)	たぬきうどん ささみフライ 野菜のマヨ和え 	うどん 天かす めんつゆ パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり	ねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	311	8.7	8.9	2.0
25日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) マカロニソテー キャロットサラダ おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ 油 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 青のり ツナ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん キャベツ	404	14.1	9.2	1.0
26日 (水)	麻婆飯 野菜のおかか和え ピーチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく だいこん ブロッコリー	401	12.7	6.4	1.3
27日 (木)	ひき肉のカレーライス 甘芋 キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 カレーウ(お子さまカレー) じゃがいも カレーウ さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト キャベツ ほうれん草	492	10.9	9.7	1.3
平均					411	12.8	10.0	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

※ お弁当の日: 11月6日(木)・28日(金)は全員お弁当持参になります。お弁当の準備をお願いします。

※ ぞうやまカレー: 13日(木)はぞうやまカレー作りの日です。年中・年長児は野菜の皮むき等のお手伝いをしますので、エプロン・三角巾を持たせてください。

※持ち物 給食の日: 箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。

お弁当の日: お弁当、箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。

家で箸を使っていない場合、持たせないでください。