11月 きゅうしょくだより

かが幼稚園

2026年11月

月	火	水	木	金
ご飯 2 野菜ｺﾛｯｹ 中華炒め煮（筍・人参 春雨・豚挽き肉・椎茸） なめ茸和え（ほうれん草 ・人参・白菜・なめ茸） 味噌汁 （わかめ・里芋・おつゆ麩） 157キロカロリー	お休み 3  	ご飯 4 ｻｰﾓﾝﾏﾖﾌﾗｲ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ （ﾏｶﾛﾆ・ハム・胡瓜） れんこん金ぴら （蓮根・ﾋﾟｰﾏﾝ・人参・桜エビ） 味噌汁 （ｷｬﾍﾞﾂ・卵） 343キロカロリー	ご飯 5 ﾁｷﾝ南蛮 含め煮（人参 ・高野豆腐・ｲﾝｹﾞﾝ） かみかみｻﾗﾀﾞ（大根 ・切干大根・ハム・ｺｰﾝ） すまし汁 （豆腐・しめじ・水菜） 220キロカロリー	ｶﾚｰﾗｲｽ 6 ｴﾋﾞﾌﾗｲ ｵｰﾛﾗｿｰｽ（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ・ｺｰﾝ・ﾂﾅ・玉葱・人参） ｳｲﾝﾅｰ ｶﾚｰ（豚肉 ・じゃが芋・人参・玉葱） 431キロカロリー
ご飯 9 あじ磯辺ﾌﾗｲ ｴﾋﾞのｵｰﾛﾗあえ （ｴﾋﾞ・玉葱） ひじき煮（ひじき ・蓮根・人参・ちくわ） ｺｰﾝｽｰﾌﾟ （ﾍﾞｰｺﾝ・ｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱） 243キロカロリー	五目ﾁｬｰﾊﾝ 10 ささみロールカツ 八宝菜（ｼｰﾌｰﾄﾞ ・白菜・人参・椎茸・筍） ちりじゃこｻﾗﾀﾞ（じゃこ・ わかめ・ｷｬﾍﾞﾂ） けんちん汁（牛蒡 ・大根・厚揚げ・人参） 209キロカロリー	ご飯 11 エビカツ ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ（豚肉・じゃが芋 ・ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ・玉葱・人参） 磯和え（ほうれん草・ もやし・ｺｰﾝ・のり） 味噌汁 （白菜・なめこ・豆腐） 187キロカロリー	ご飯 12 ｵﾑﾚﾂ ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ（トマト・ｷｬﾍﾞﾂ ・胡瓜・ハム） 野菜金平（さつま揚げ・牛蒡 ・ｺﾝﾆｬｸ・人参・しめじ） ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ（牛肉 ・じゃが芋・人参・玉葱） 182キロカロリー	ご飯 13 チキンから揚げ 煮物 （巾着・人参） ツナあえ（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ・ﾂﾅ・人参・ｷｬﾍﾞﾂ） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ （ｷｬﾍﾞﾂ・ﾍﾞｰｺﾝ） 173キロカロリー
ご飯 16 かに入り海鮮カツ 酢豚（豚肉・ 人参・筍・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ） ﾅﾑﾙ （もやし・小松菜・ｶﾆｶﾏ） 味噌汁（玉葱 ・おつゆ麩・じゃが芋） 292キロカロリー	ご飯 17 ちくわの磯辺揚げ 肉豆腐（牛肉 ・豆腐・白菜・しめじ） ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ（もやし ・蒸し鶏・胡瓜・ｺｰﾝ） 根菜汁（牛蒡 ・さつま芋・厚揚げ） 246キロカロリー	18 手作り弁当	ゆかりご飯 19 とんかつ 甘辛煮 （つくね・筍・人参） 磯辺あえ （ちくわ） 豚汁（豚肉・ さつま芋・大根・牛蒡） 256キロカロリー	ご飯 20 焼き魚 五目甘辛煮（牛肉・牛蒡 ・人参・ｺﾝﾆｬｸ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ） 塩炒め煮 （ﾍﾞｰｺﾝ・ｱｽﾊﾟﾗ・玉葱） 味噌汁 （わかめ・卵・おつゆ麩） 181キロカロリー
お休み 23  	ご飯 24 ﾁｷﾝｶﾂ 筑前煮（鶏肉・ 蓮根・筍・人参・ｲﾝｹﾞﾝ） カレー風和え物 （ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱・蒸し鶏） みそ汁 （ほうれん草・おつゆ麩） 203キロカロリー	25 サンドイッチ	ご飯 26 ミートボール 焼きそば（中華麺・豚肉 ・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・もやし） ﾎﾟﾊﾟｲｻﾗﾀﾞ（ほうれん草・ 切干大根・ｺｰﾝ・ﾂﾅ） 味噌汁 （豆腐・わかめ・玉葱） 178キロカロリー	わかめご飯 27 白身魚天ぷら コンソメ煮（豚肉・ ｱｽﾊﾟﾗ・玉葱・人参） おかか和え（ほうれん草 ・人参・もやし・おかか） 中華ｽｰﾌﾟ （ﾍﾞｰｺﾝ・青梗菜・春雨） 149キロカロリー
ご飯 30 牛ハラミかつ 煮物（かに入りつみれ・ 蓮根・人参・フキ） ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（じゃが芋・ ハム・胡瓜・ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ） みそ汁 （おつゆ麩・玉葱・小松菜） 188キロカロリー				

毎日デザート付になります



※カレーの日以外ご飯なしのおかずのみのカロリーです