【本園】

2026年 11月



maghouse lunch menu



日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
2（月）	ツナと乾物の炊き込みご飯 さつまいもの甘煮 豆腐の具だくさんみそ汁 フルーツ（オレンジ）	米 油 さつまいも	ツナ（オイル漬け） 木綿豆腐	ひじき、切干大根、干ししいたけ にんじん、レーズン、かぶ、ぶなしめじ わかめ、昆布、かつおだし、みそ オレンジ	くずもち 片栗粉、きな粉、黒糖	521 (480) kcal 14.3 (14.7) g 10.5 (12.0) g
3（火）	文化の日					
4（水）	ガーリックトースト 鶏肉とさつまいものクリームシチュー トマトときゅうりのサラダ	食パン オリーブ油、油 さつまいも、バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	にんにく、ドライパセリ たまねぎ、ぶなしめじ、コンソメ トマト、きゅうり	ごま塩昆布ご飯 米、ごま、塩昆布	546 (506) kcal 22.5 (21.6) g 15.7 (16.3) g
5（木）	ご飯 魚の塩麹焼き にんじんとごぼうのごまみそ和え そうめんのすまし汁	米 油 すりごま そうめん	鰺	塩麹、にんじん、ごぼう、みそ 白菜、しいたけ、小ねぎ、昆布、かつおだし	パイクロワッサンとフルーツ パイシート、オレンジ	522 (498) kcal 20.1 (20.3) g 16.0 (17.2) g
6（金）	塩おにぎり　【お弁当ランチ】 鶏肉と野菜のごまみそ焼き 切り干し大根のコーンのサラダ フルーツ	米 油、じゃがいも いりごま ノンエッグマヨ	鶏もも肉	のり、みそ、ブロッコリー、かぼちゃ 切干大根、きゅうり、コーン、みかん	しらすピザ 餃子の皮、ノンエッグマヨ しらす、チーズ、ドライパセリ	534 (503) kcal 26.0 (24.6) g 14.9 (15.8) g
9（月）	ご飯 魚の青のりパン粉焼き ブロッコリーとコーンの和風マヨ和え じゃがいものみそ汁	米 小麦粉、パン粉 油、ノンエッグマヨ じゃがいも	白身魚	青のり、ブロッコリー、コーン たまねぎ、わかめ、煮干しだし、みそ	ヨーグルトケーキ ヨーグルト、小麦粉、卵 ビスケット、牛乳、バター	500 (469) kcal 22.7 (21.7) g 13.5 (14.7) g
10（火）	バターチキンカレー　【お誕生日会】 スパゲッティサラダ	米 バター スパゲッティ ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	カレー粉、しょうが、にんにく、たまねぎ エリンギ、トマト缶、コンソメ、中濃ソース きゅうり、にんじん、コーン	お誕生日ケーキ ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳 油、生クリーム、粉糖	577 (532) kcal 21 (20.4) g 18.1 (18.2) g
11（水）	ご飯 魚のみそ煮 ほうれん草の磯和え のっぺい汁	米 すりごま 片栗粉	ぶり 厚揚げ	しょうが、みそ ほうれん草、もやし、のり、ごぼう にんじん、大根、昆布、かつおだし	ベイクドチーズポテト じゃがいも、粉チーズ、オリーブ油	516 (482) kcal 24.6 (23.5) g 21.5 (21.0) g
12（木）	モダン焼き にんじんと切干大根のナムル 水菜と豆腐の中華スープ	焼きそば麺 油、小麦粉、片栗粉 ノンエッグマヨ ごま油、いりごま	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐	キャベツ、にら、中濃ソース、青のり にんじん、切干大根、水菜、ねぎ 鶏がらだし	ツナそぼろご飯 米、ツナ（水煮・オイル漬け）	565 (518) kcal 25.6 (23.5) g 16.3 (16.8) g
13（金）	ご飯 肉じゃが なめこのみそ汁	米 じゃがいも 油	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、したらき、さやいんげん ねぎ、なめこ、昆布、かつおだし、みそ	柿ジャムサンド 食パン、柿、レモン汁	534 (504) kcal 20.5 (20.3) g 14.9 (15.8) g

日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
16（月）	ご飯 魚のカレーチーズ焼き カリフラワーとじゃがいものマッシュ 野菜スープ	米 小麦粉 油、ノンエッグマヨ じゃがいも	鮭 チーズ レンズ豆	カレー粉、カリフラワー、たまねぎ にんじん、チンゲン菜、コンソメ ドライパセリ	りんごヨーグルト・コーンフレーク りんご、ヨーグルト、コーンフレーク レモン汁	575 (532) kcal 24.1 (23.0) g 16.7 (17.2) g
17（火）	ナシゴレン ハムと野菜の中華和え レタスの春雨スープ	米 油 ごま油、いりごま 春雨	鶏むね肉 ハム	ねぎ、ピーマン、ケチャップ、オイスターソース 小松菜、大根、鶏がらだし レタス、しいたけ	マーマレードパンケーキ ホットケーキミックス、牛乳、油 マーマレードジャム、バター	522 (487) kcal 22.8 (21.8) g 14.3 (15.3) g
18（水）	ご飯 高野豆腐のフライ キャベツとにんじんのさっぱり和え 鶏肉とれんこんのみそ汁	米 小麦粉、パン粉 油	高野豆腐 鶏もも肉	昆布、かつおだし、キャベツ、にんじん れんこん、たまねぎ、小ねぎ、みそ	フルーツとおせんべい バナナ、せんべい	526 (503) kcal 20.6 (20.4) g 13.1 (14.3) g
19（木）	肉みそ麺 スティック野菜 豆腐とわかめのスープ	中華麺 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	しょうが、ねぎ、ピーマン、しいたけ 鶏がらだし、みそ、きゅうり、にんじん わかめ、かぶ、昆布、かつおだし	鮭ご飯 米、鮭、油	540 (504) kcal 25.0 (23.4) g 16.9 (17.4) g
20（金）	ポークカレーライス　【お楽しみメニュー】 ピクルス	米 油 じゃがいも 米粉	豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ 大根、きゅうり	きな粉クリームサンド 食パン、きな粉、小麦粉、牛乳	528 (494) kcal 20.9 (20.4) g 12.7 (13.9) g
23（月）	勤労感謝の日					
24（火）	ご飯 魚のもみじおろしあんかけ ひじきといんげんの炒り豆腐 さといものみそ汁	米 油 片栗粉 さといも	白身魚 木綿豆腐	大根、にんじん、さやいんげん、ひじき たまねぎ、ぶなしめじ、昆布、かつおだし、みそ	かぼちゃドーナツ かぼちゃ、ホットケーキミックス 牛乳、油、グラニュー糖	544 (494) kcal 21.9 (21.0) g 15.1 (15.5) g
25（水）	煮込みうどん 鶏肉と根菜の炒めサラダ フルーツ	うどん ごま油	油揚げ 鶏もも肉	白菜、ねぎ、しいたけ、昆布、かつおだし にんじん、れんこん、きくらげ、バナナ	みそ焼きおにぎり 米、みそ、油	524 (497) kcal 19.0 (20.7) g 9.4 (11.6) g
26（木）	ご飯 魚のねぎみそ焼き 小松菜とにんじんのおかか和え 厚揚げの和風スープ	米 ごま油	めかじき かつお節 厚揚げ	ねぎ、みそ、小松菜、にんじん 大根、ごぼう、昆布、かつおだし	ココアアイスボックス 小麦粉、ココアパウダー バター、牛乳	536 (490) kcal 21.6 (20.8) g 17.5 (17.4) g
27（金）	ご飯 かぼちゃのそぼろあん ほうれん草とベーコンのバターしょうゆ炒め 白菜のみそ汁	米 油 片栗粉 バター	鶏ひき肉 ベーコン	かぼちゃ、昆布、かつおだし ほうれん草、たまねぎ、白菜、えのきたけ、みそ	さつまいものきな粉スティック さつまいも、油、きな粉	502 (502) kcal 18.3 (18.3) g 16.6 (16.6) g
30（月）	鮭ときのこのクリームパスタ オニオントマトスープ フルーツ	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉	鮭 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、にんにく コンソメ、トマト、ドライパセリ、オレンジ	炒り卵ご飯 米、卵、油	537 (525) kcal 18.8 (23.1) g 16.1 (18.4) g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。　※栄養素欄の（　）は乳児の栄養価です。

※メニューは園の行事・その他の都合（食材の仕入れなど）で多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

※0～2歳児クラスの朝おやつは牛乳（80ml）です。午後のおやつ時は牛乳がつきます。乳児（0～2歳）100ml、幼児（3歳以上）110mlです。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試し下さい。

今月の栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	503 kcal	21.3 g	16.3 g
幼児	539 kcal	22.0 g	15.6 g

※延長保育の補食はおせんべい（31kcal）またはホームパイ（55kcal）のいずれか1種をご提供いたします。

【分園】

2026年 11月



maghouse lunch menu



日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
2（月）	ツナと乾物の炊き込みご飯 さつまいもの甘煮 豆腐の具だくさんみそ汁 フルーツ（オレンジ）	米 油 さつまいも	ツナ（オイル漬け） 木綿豆腐	ひじき、切干大根、干ししいたけ にんじん、レーズン、かぶ、ぶなしめじ わかめ、昆布、かつおだし、みそ オレンジ	バニラマフィン 小麦粉、ベーキングパウダー バター、卵、牛乳、バニラエッセンス	547 kcal 16.0 g 18.1 g
3（火）	文化の日					
4（水）	ガーリックトースト 鶏肉とさつまいものクリームシチュー トマトときゅうりのサラダ	食パン オリーブ油、油 さつまいも、バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	にんにく、ドライパセリ たまねぎ、ぶなしめじ、コンソメ トマト、きゅうり	ごま塩昆布ご飯 米、ごま、塩昆布	506 kcal 21.6 g 16.3 g
5（木）	ご飯 魚の塩麹焼き にんじんとごぼうのごまみそ和え そうめんのすまし汁	米 油 すりごま そうめん	鯵	塩麹、にんじん、ごぼう、みそ 白菜、しいたけ、小ねぎ、昆布、かつおだし	パイクロワッサンとフルーツ パイシート、オレンジ	498 kcal 20.3 g 17.2 g
6（金）	塩おにぎり　【お弁当ランチ】 鶏肉と野菜のごまみそ焼き 切り干し大根のコーンのサラダ フルーツ	米 油、じゃがいも いりごま ノンエッグマヨ	鶏もも肉	のり、みそ、ブロッコリー、かぼちゃ 切干大根、きゅうり、コーン、みかん	しらすピザ 餃子の皮、ノンエッグマヨ しらす、チーズ、ドライパセリ	503 kcal 24.6 g 15.8 g
9（月）	ご飯 魚の青のりパン粉焼き ブロッコリーとコーンの和風マヨ和え じゃがいものみそ汁	米 小麦粉、パン粉 油、ノンエッグマヨ じゃがいも	白身魚	青のり、ブロッコリー、コーン たまねぎ、わかめ、煮干しだし、みそ	ヨーグルトケーキ ヨーグルト、小麦粉、卵 ビスケット、牛乳、バター	469 kcal 21.7 g 14.7 g
10（火）	バターチキンカレー　【お誕生日会】 スパゲッティサラダ	米 バター スパゲッティ ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	カレー粉、しょうが、にんにく、たまねぎ エリンギ、トマト缶、コンソメ、中濃ソース きゅうり、にんじん、コーン	お誕生日ケーキ ホットケーキミックス、牛乳、油 かぼちゃ、生クリーム、粉糖	532 kcal 20.4 g 18.2 g
11（水）	ご飯 魚のみそ煮 ほうれん草の磯和え のっぺい汁	米 すりごま 片栗粉	ぶり 厚揚げ	しょうが、みそ ほうれん草、もやし、のり、ごぼう にんじん、大根、昆布、かつおだし	ベイクドチーズポテト じゃがいも、粉チーズ、オリーブ油	482 kcal 23.5 g 21.0 g
12（木）	モダン焼き にんじんと切干大根のナムル 水菜と豆腐の中華スープ	焼きそば麺 油、小麦粉、片栗粉 ノンエッグマヨ ごま油、いりごま	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐	キャベツ、にら、中濃ソース、青のり にんじん、切干大根、水菜、ねぎ 鶏がらだし	ツナそぼろご飯 米、ツナ（水煮・オイル漬け）	518 kcal 23.5 g 16.8 g
13（金）	ご飯 肉じゃが なめこのみそ汁	米 じゃがいも 油	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、したらき、さやいんげん ねぎ、なめこ、昆布、かつおだし、みそ	柿ジャムサンド 食パン、柿、レモン汁	504 kcal 20.3 g 15.8 g

日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
16（月）	ご飯 魚のカレーチーズ焼き カリフラワーとじゃがいものマッシュ 野菜スープ	米 小麦粉 油、ノンエッグマヨ じゃがいも	鮭 チーズ レンズ豆	カレー粉、カリフラワー、たまねぎ にんじん、チンゲン菜、コンソメ ドライパセリ	りんごヨーグルト・コーンフレーク りんご、ヨーグルト、コーンフレーク レモン汁	532 kcal 23.0 g 17.2 g
17（火）	ナシゴレン ハムと野菜の中華和え レタスの春雨スープ	米 油 ごま油、いりごま 春雨	鶏むね肉 ハム	ねぎ、ピーマン、ケチャップ、オイスターソース 小松菜、大根、鶏がらだし レタス、しいたけ	マーマレードパンケーキ ホットケーキミックス、牛乳、油 マーマレードジャム、バター	487 kcal 21.8 g 15.3 g
18（水）	ご飯 高野豆腐のフライ キャベツとにんじんのさっぱり和え 鶏肉とれんこんのみそ汁	米 小麦粉、パン粉 油	高野豆腐 鶏もも肉	昆布、かつおだし、キャベツ、にんじん れんこん、たまねぎ、小ねぎ、みそ	フルーツとおせんべい バナナ、せんべい	503 kcal 20.4 g 14.3 g
19（木）	肉みそ麺 スティック野菜 豆腐とわかめのスープ	中華麺 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	しょうが、ねぎ、ピーマン、しいたけ 鶏がらだし、みそ、きゅうり、にんじん わかめ、かぶ、昆布、かつおだし	鮭ご飯 米、鮭、油	504 kcal 23.4 g 17.4 g
20（金）	卵とひき肉のチャーハン　【お楽しみメニュー】 ほうれん草の白和え きのこスープ	米 ごま油 すりごま	卵 豚ひき肉 木綿豆腐	ねぎ、鶏がらだし ほうれん草、にんじん、ひじき、みそ えのきたけ、しいたけ、わかめ、昆布、かつおだし	ベビーカステラ ホットケーキミックス、牛乳、バター 油、ココアパウダー	468 kcal 17.6 g 16.8 g
23（月）	勤労感謝の日					
24（火）	ご飯 魚のもみじおろしあんかけ ひじきといんげんの炒り豆腐 さといものみそ汁	米 油 片栗粉 さといも	白身魚 木綿豆腐	大根、にんじん、さやいんげん、ひじき たまねぎ、ぶなしめじ、昆布、かつおだし、みそ	かぼちゃドーナツ かぼちゃ、ホットケーキミックス 牛乳、油、グラニュー糖	494 kcal 21.0 g 15.5 g
25（水）	煮込みうどん 鶏肉と根菜の炒めサラダ フルーツ	うどん ごま油	油揚げ 鶏もも肉	白菜、ねぎ、しいたけ、昆布、かつおだし にんじん、れんこん、きくらげ、バナナ	みそ焼きおにぎり 米、みそ、油	497 kcal 20.7 g 11.6 g
26（木）	ご飯 魚のねぎみそ焼き 小松菜とにんじんのおかか和え 厚揚げの和風スープ	米 ごま油	めかじき かつお節 厚揚げ	ねぎ、みそ、小松菜、にんじん 大根、ごぼう、昆布、かつおだし	ココアアイスボックス 小麦粉、ココアパウダー バター、牛乳	490 kcal 20.8 g 17.4 g
27（金）	ご飯 かぼちゃのそぼろあん ほうれん草とベーコンのバターしょうゆ炒め 白菜のみそ汁	米 油 片栗粉 バター	鶏ひき肉 ベーコン	かぼちゃ、昆布、かつおだし ほうれん草、たまねぎ、白菜、えのきたけ、みそ	さつまいものきな粉スティック さつまいも、油、きな粉	502 kcal 18.3 g 16.6 g
30（月）	鮭ときのこのクリームパスタ オニオントマトスープ フルーツ	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉	鮭 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、にんにく コンソメ、トマト、ドライパセリ、オレンジ	炒り卵ご飯 米、卵、油	525 kcal 23.1 g 18.4 g

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	503 kcal	21.3 g	16.3 g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合（食材の仕入れなど）で多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

※朝おやつは牛乳（80ml）です。午後のおやつ時は牛乳（100ml）がつきます。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試し下さい。

※延長保育の補食はおせんべい（31kcal）またはホームパイ（55kcal）のいずれか1種をご提供いたします。