



11月予定および献立表

2024年10月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 金	体育あそび	豆乳担々麺 ●★ハムサラダ フルーツ	中華麺、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、大豆、青梗菜、豆乳 ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン りんご	夕焼けおにぎり ●牛乳
2 土		チキンピラフ コールスローサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、レーズン しめじ、えのき	●おからクッキー ●牛乳
3 日	文化の日			
4 月	振替休日			
5 火		ゆかりご飯 鶏肉のごま風味焼き 納豆和え 味噌汁 フルーツ	ゆかり 鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、ちりめんじゃこ、えのき、納豆 わかめ、豆腐 黄桃缶	●★カレーマヨトースト ●牛乳
6 水	シーツ交換(幼児)	鯖の香味焼き じゃことひじきのサラダ サムゲタンスープ	鯖 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ 鶏肉、大根、人参、白菜、椎茸、白ねぎ、もち米	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
7 木	シーツ交換(乳児)	豚肉の生姜焼き キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン さつまいも、油揚げ、ねぎ	●シナモン揚げパン ●牛乳
8 金	体育あそび	中華丼 ★ばんさんすう ●チーズ	豚肉、白菜、人参、青梗菜、いか、干椎茸 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、錦糸卵 チーズ	フルーツゼリー せんべい 牛乳
9 土	幼児クラス運動会	豚丼 胡麻和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ ブロッコリー、人参 豆腐、わかめ	●お麩ラスク ●牛乳
10 日	延期日			
11 月		●タンドリーチキン ひじき煮 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん えのき、豆腐、ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳
12 火	E~たいむ スイミング	豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ キャベツ、油揚げ	●もちもちドーナツ ●牛乳
13 水	避難訓練	鮭寿司 ポン酢和え 豚汁	鮭、きゅうり、大葉、海苔 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、ねぎ	だしシャカポテト ●牛乳
14 木	さつまいも掘り (きりん)	鱈のから揚げ ●★中華風酢の物 サンラータン	鱈 ハム、もやし、きゅうり、人参 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら	●プリン ●ココナッツサブレ ●牛乳
15 金	体育あそび	●★パン ●クリームシチュー じゃこサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン みかん	大学芋 ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素(3歳児平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	mg	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	562	21.1	15.6	270	2.3	0.32	0.36	23	—	1.6未満
平均	591	21.7	16.9	278	2.2	0.43	0.44	24	4.5	1.7

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 土		カレーピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参 じゃがいも、わかめ	●ミートサンド ●牛乳
17 日	お休み			
18 月	みかん狩り (くま)	中華風ローストチキン ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 豆腐、しめじ、小松菜	●フルーツヨーグルト ●★バームクーヘン
19 火	E~たいむ	●豆腐ハンバーグ おかか和え 味噌汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、牛乳 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 油揚げ、なす	●ジャムパン ●牛乳
20 水	内科検診 シーツ交換(幼児)	わかめご飯 ミニおでん ひじきサラダ 味噌汁	わかめ 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 ツナ、ひじき、キャベツ、人参、コーン 豚肉、もやし、にら	おからナゲット ●牛乳
21 木	習字 シーツ交換(乳児)	たらの唐揚げ ●★春雨サラダ ワンタンスープ	たら ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、にら、餃子の皮	マカロニきなこ ●牛乳
22 金	体育あそび	和風あんかけスパゲティ 大豆サラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スパゲティ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり りんご	カニおこわ 牛乳
23 土	勤労感謝の日			
24 日	お休み			
25 月	Jリーグ	鶏肉のから揚げ ツナサラダ 白菜のトトロスープ	鶏肉 ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 白菜、竹輪、人参、青梗菜	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
26 火	E~たいむ スイミング	豚肉とキャベツの味噌炒め 中華サラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン わかめ、大根	黒糖蒸しパン ●牛乳
27 水	お誕生会	ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
28 木	習字	鶏肉のマーマレード焼き 白和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、蒟蒻、椎茸 さつまいも、玉ねぎ、ねぎ みかん	●メロンパントースト ●牛乳
29 金	体育あそび	鮭の西京焼き 酢の物 ふぶき汁	鮭 かにかまぼこ、きゅうり、人参、切り干し大根 鶏肉、豆腐、大根、人参、蒟蒻、ごぼう、ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
30 土		焼きそばスパゲティ おかか和え 味噌汁	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、スパゲティ 小松菜、白菜、人参 わかめ、しめじ	おはぎ ●牛乳

・献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。

・アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。

