



11月予定および献立表



2024年10月20日
堀江敬愛保育園

●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	豚肉のしぐれ煮 切干し大根の酢の物 みそ汁	豚肉、しらたき、ごぼう、人参、玉ねぎ、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 切干し大根、人参、胡瓜、カニカマ、酢、三温糖、醤油 キャベツ、油揚げ、青ねぎ、みそ	●ミートサンド 食パン、牛ひき肉、玉葱、人参、ケチャップ、ソース、砂糖、片栗粉 ●牛乳	
2	土	カレーピラフ グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、コンソメ、カレー粉 ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、塩、醤油 玉葱、しめじ、コンソメ	●ホットケーキ HM、牛乳、バター、砂糖、いちごジャム ●牛乳	
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火	さつま芋堀り E~たいむ おほかた和え みそ汁	鶏肉の照り焼き/添野菜 鶏肉、酒、三温糖、醤油、みりん / ブロッコリー、ポン酢 白菜、小松菜、人参、糸かつお、みりん、三温糖、醤油 さつま芋、しめじ、青ねぎ、みそ	アメリカンドッグ HM、ウインナー ●牛乳	
6	水	身体測定 体育遊び シーツ交換(くま)	●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン / みかん 牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ルウ ちりめんじゃこ、人参、酒、醤油、みりん ●牛乳	
7	木	身体測定 シーツ交換(りす)	鯖のソース煮 ポテトサラダ ★かきたま汁	鯖、生姜、ソース、三温糖、酒、醤油 じゃがいも、胡瓜、コーン、人参、ツナ缶、マヨドレ、塩、酢、三温糖 えのき、豆腐、卵、三つ葉、醤油、塩、酒	だしジャカポテト フライドポテト、顆粒だし ●牛乳
8	金	ふれあいの集い シーツ交換(うさぎ・ひよこ)	ハヤシライス ツナサラダ ゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマトピューレ、ルウ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、酢、三温糖、醤油 ミニゼリー	●プリン ●ビスケット ●牛乳
9	土	家庭の日 幼児お弁当	焼きそば風スパゲティー ブロッコリーのごま和え ●チーズ	スパゲティー、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ブロッコリー、人参、ごま チーズ	★●どら焼き HM、牛乳、砂糖、卵、小豆 ●牛乳
10	日				
11	月	体育遊び	●タンドリーチキン/添野菜 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ きのこスープ	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 / ブロッコリー、ポン酢 鶏ささみ、南瓜、ブロッコリー、胡瓜、人参、ごま、ごま油、酢、醤油 玉ねぎ、しめじ、えのき、コンソメ、塩	玄米わかめおにぎり 玄米、わかめご飯の素 ●牛乳
12	火	E~たいむ	豚肉と野菜の味噌炒め 中華風酢の物 ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、みそ、三温糖、酒 もやし、胡瓜、人参、カニカマ、酢、醤油、三温糖、ごま油 ビーフン、白菜、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がら、醤油、酒、塩、ごま油	★●スイートポテト さつまいも、卵、牛乳、バター、砂糖 ●牛乳
13	水	★●ハンバーグ/添野菜 金平ごぼう みそ汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、ソース、ケチャップ/ゆかりキャベツ ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん、三温糖、みりん、醤油、ごま油 もやし、油揚げ、青ねぎ、みそ	●キャラメルラスク 食パン、砂糖、生クリーム ●牛乳	
14	木	鮭の西京焼き/添野菜 ひじき煮 けんちん汁	鮭、みそ、三温糖、みりん、酒 / ほうれん草、三温糖、醤油 ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、青ねぎ、醤油、塩、塩	●マシュマロおこし コーンフレーク、フルグラ、マシュマロ、バター ●牛乳	
15	金	豆乳担々麺 ★ばんさんすう フルーツ	中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、大豆、チンゲン菜、豆乳、練りごま、三温糖、塩、醤油、鶏がら、片栗粉 ハム、もやし、人参、胡瓜、鮭糸卵、酢、三温糖、醤油、ごま油 パイン缶	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳 ●ココア蒸しパン	
16	土	●チキンピラフ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、コンソメ、塩、バター ブロッコリー、キャベツ、人参、酢、三温糖、醤油、塩 玉ねぎ、えのき、コンソメ、塩	HM、牛乳、バター、ココア、砂糖 ●牛乳	

日曜日	行事	献立	材料	おやつ	
17	日				
18	月	体育遊び	鶏肉のごま風味焼き/添野菜 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、醤油、みりん、酒、練りごま、ごま油、生姜、ごま / ほうれん草、三温糖、醤油 マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ、酢、三温糖、塩 わかめ、玉ねぎ、青ねぎ、みそ	★●オレンジケーキ HM、三温糖、 ●牛乳
19	火	E~たいむ	鱈の唐揚げ / 添野菜 春雨サラダ みそ汁	鱈、生姜、酒、醤油、三温糖、片栗粉 / ブロッコリー、ポン酢 ハム、春雨、人参、胡瓜、もやし、酢、三温糖、醤油、鶏がら、ごま油 さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ、みそ	カニおこわ カニカマ、油揚げ、舞茸、酒、醤油、みりん ●牛乳
20	水		和風あんかけスパゲティー ひじきサラダ フルーツ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、ほうれん草、醤油、酒、コンソメ、みりん、片栗粉 ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、醤油、塩、三温糖 バナナ	おはぎ もち米、小豆、きな粉、三温糖 ●牛乳
21	木	運動会			
22	金	お習字 シーツ交 (うさぎ・ひよこ)	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル ワンタンスープ	牛肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、干し椎茸、青ねぎ、ごま、醤油、三温糖、生姜、ごま油 もやし、人参、ほうれん草、ごま油、醤油、三温糖、ごま 豚肉、餃子の皮、玉ねぎ、干し椎茸、白菜、人参、ニラ、鶏がら、醤油、酒、ごま油	●カレーチーズトースト 食パン、カレー粉、マヨドレ、砂糖、粉チーズ ●牛乳
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	体育遊び シーツ交換(いぬ)	●鯛のあけほの焼き/添野菜 ごま和え みそ汁	鯛、人参、マヨドレ、粉チーズ、塩 / ほうれん草、三温糖、醤油 キャベツ、ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、みりん、三温糖、醤油 厚揚げ、里芋、小松菜、みそ	豆乳ドーナツ 豆乳、HM、豆腐、きな粉、三温糖 ●牛乳
26	火	みかん狩り E~たいむ シーツ交換(くま)	鶏肉のヤンニョム風/添野菜 ポン酢和え ★サンラータン	鶏肉、片栗粉、にんにく、ケチャップ、みりん、三温糖、ごま / ブロッコリー、青じそドレ 人参、キャベツ、胡瓜、えのき、ポン酢、三温糖 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、青ねぎ、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	●シリアルクッキー HM、バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、チョコレート ●牛乳
27	水	シーツ交換(りす)	豚丼 大豆サラダ みそ汁 / フルーツ	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 大豆、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、酢、塩、醤油 もやし、わかめ、青ねぎ、みそ / 黄桃缶	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、フルーツミックス缶、みかん缶、砂糖 せんべい(ぱりんこ)
28	木	避難訓練	ささみカツ / 添野菜 白菜のとろとろスープ	ささみ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース / ブロッコリー、青じそドレ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン、酢、三温糖、塩、醤油 白菜、チンゲン菜、竹輪、生姜、鶏がら、酒、醤油、塩、ごま油、片栗粉	★●スイートプールの ロールパン、薄力粉、三温糖、バター、卵 ●牛乳
29	金	誕生会	冬野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、みかん、胡瓜、レーズン、酢、塩、三温糖、醤油 ヨーグルト	★●パースデーケーキ スポンジ、豆乳ホイップ、砂糖、キウイ、パイン缶、ココア ●牛乳
30	土		炒飯 コーンサラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、青ねぎ、塩、醤油、鶏がら、ごま油 キャベツ、人参、胡瓜、コーン、酢、塩、醤油、三温糖 わかめ、豆腐、青ねぎ、鶏がら、醤油、ごま油	おからクッキー HM、おから、砂糖、油、豆乳 ●牛乳

◆献立内容は仕入れ等の状況により、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。

今月の1人当たりの栄養量(3歳児)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
平均	568	20.5	16.1	226	2.1	207	0.35	0.40	22	4.2	1.6
基準値	511	23.0	15.0	231	2.2	184	0.28	0.32	20	-	1.4

月曜日: エースコイン
火曜日: ハーベスト
水曜日: アンパンマンせんべい

木曜日: アスパラガスビスケット
金曜日: どうぶつビスケット
土曜日: ビスコ

