



11月予定および献立表



2024年10月18日
立売堀敬愛保育園

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 金	E~たいむ シーツ交換 (りす・いぬ)	豚肉のしぐれ煮 切り干し大根の酢の物 みそ汁	豚肉、白滝、牛蒡、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ、酢、三温糖、醤油 キャベツ、油揚げ、小松菜、味噌	●ミートサンド ●牛乳 食パン、牛肉、玉葱、人参 ケチャップ、上白糖、サラダ油 ウスターソース、片栗粉
2 土		やきそば風スパゲッティ ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	スパゲッティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、竹輪、焼きそばソース、サラダ油 ブロッコリー、平天、人参、ごま、みりん、醤油、三温糖 ミニゼリー	●ホットドッグ ●牛乳 NEGロール、キャベツ 燻製屋ウインナー、カレー粉 サラダ油、ケチャップ
3 日	文化の日			
4 月	振替休日			
5 火		鶏肉の照り焼き/添野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉、酒、三温糖、醤油、みりん/ブロッコリー、マヨドレ ほうれん草、白菜、人参、みりん、三温糖、醤油、かつお節 厚揚げ、もやし、青ねぎ、味噌	★●アメリカンドッグ●牛乳 HM、豆乳、サラダ油 ポールウインナー
6 水		★●パン/フルーツ ビーフシチュー コールスローサラダ	パン/みかん缶 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、サラダ油、ルウ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン、酢、サラダ油、醤油、塩	かやくご飯 ●牛乳 鶏肉、しめじ、干椎茸、人参 牛蒡、酒、醤油、みりん
7 木	いもほり(きりん) 体育あそび	菜飯/鯖のソース煮 ツナサラダ ★かきたま汁	菜飯の素、塩/鯖、生姜、ウスターソース、三温糖、醤油、酒 キャベツ、胡瓜、人参、ツナ、酢、サラダ油、塩、醤油 鶏卵、玉葱、えのき、みつば、醤油、酒、塩	●ジャムサンド ●牛乳 食パン、マーマレードジャム マーガリン
8 金	ふれあいの集い (きりん) E~たいむ	ハヤシライス 煮し鶏の南瓜の胡麻サラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、しめじ、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、ルウ 鶏肉、南瓜、ブロッコリー、胡瓜、人参、ごま、胡麻油、酢、醤油 オレンジ	●スイートポテト ●牛乳 さつま芋、牛乳、無塩バター 上白糖、ごま
9 土	弁当日	和風あんかけスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲッティ、サラダ油、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、ほうれん草、醤油、酒、コンソメ、みりん、片栗粉、海苔 キャベツ、人参、胡瓜、ひじき、コーン、上白糖、酢、サラダ油、醤油、塩 パイン缶	かにおこわ ●牛乳 もち米、カニカマ、油あげ 舞茸、酒、醤油、みりん
10 日				
11 月		ゆかりご飯/鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	ゆかり/鮭、サラダ油、塩、酒 ひじき、油揚げ、人参、サラダ油、上白糖、醤油、みりん 豆腐、小松菜、味噌	●プリン せんべい ●牛乳 プリンミックス、グラニュー糖
12 火		豚肉とキャベツの味噌炒め 中華風酢の物 ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、サラダ油、甜麺醬、味噌、酒、三温糖 胡瓜、もやし、ハム、人参、酢、醤油、三温糖、胡麻油 ピーマン、玉葱、干椎茸、チンゲン菜、鶏がら、醤油、酒、塩、胡麻油	だしシャカポテト●牛乳 フライドポテト、サラダ油 顆粒だし、塩
13 水		★ハンバーグ/添野菜 金平ごぼう みそ汁	牛肉、豚肉、玉葱、パン粉、鶏卵、塩、ケチャップ、ウスターソース、三温糖/キャベツ、ゆかり 牛蒡、人参、竹輪、白滝、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油、ごま油 大根、もやし、青ねぎ、味噌	●キャラメルラスク ●牛乳 食パン、グラニュー糖 豆乳ホイップ
14 木	体育遊び シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	●タンドリーチキン/添野菜 ポテトサラダ きのこスープ	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、醤油、三温糖、ケチャップ/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、塩 しめじ、えのき、玉葱、ほうれん草、コンソメ、塩	●マシュマロおこし ●牛乳 マシュマロ、無塩バター コーンフレーク
15 金	E~たいむ シーツ交換 (りす・いぬ)	豆乳担々麺 バンサンスウ フルーツ	中華麺、豚肉、人参、玉葱、大豆、チンゲン菜、生姜、にんにく、醤油、上白糖、練りごま、ごま、豆乳、醤油、塩、鶏がら、片栗粉、胡麻油 胡瓜、人参、もやし、カニカマ、酢、三温糖、醤油、胡麻油 バナナ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳 もち米、鯖缶、しめじ、人参 油揚げ、醤油、酒、みりん 塩昆布
16 土		海老ピラフ マカロニサラダ コンソメスープ/ゼリー	むきえび、玉葱、人参、チンゲン菜、サラダ油、塩、コンソメ マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨドレ、塩 じゃが芋、しめじ、パセリ、コンソメ、塩/ミニゼリー	●黒糖蒸しパン ●牛乳 黒砂糖、さつま芋、HM、BP スキムミルク、牛乳、サラダ油
17 日				

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
18 月		鶏肉の胡麻風味焼き/添野菜 フルーツサラダ みそ汁	鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、練りごま、胡麻油、ごま/もやし、鶏がら、胡麻油、塩 キャベツ、みかん缶、胡瓜、レーズン、酢、サラダ油、醤油、塩 油揚げ、玉葱、豆腐、わかめ、味噌	★●スイートブール ●牛乳 NEGロール、薄力粉 三温糖、無塩バター、鶏卵
19 火		カレイの唐揚げ/添野菜 春雨サラダ みそ汁	カレイ、生姜、酒、醤油、三温糖、片栗粉、サラダ油/ほうれん草、コーン、サラダ油、塩 春雨、胡瓜、ハム、人参、もやし、酢、三温糖、醤油、胡麻油 さつま芋、玉葱、青ねぎ、味噌	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん、きな粉 三温糖、塩
20 水		根菜と牛肉の韓国風煮 ナムル ワンタンスープ	牛肉、青ねぎ、生姜、胡麻、醤油、三温糖、胡麻油、大根、蓮根、牛蒡、筍、干椎茸、いんげん もやし、人参、ほうれん草、胡麻油、醤油、三温糖、ごま 豚肉、餃子の皮、玉葱、白菜、干椎茸、人参、にら、鶏がら、醤油、酒、胡麻油	●カレーチーズトースト●牛乳 食パン、カレー粉、マヨドレ 上白糖、粉チーズ、パセリ
21 木	運動会			
22 金	E~たいむ きりん 習字	★鮭寿司 ひじきと高野豆腐の煮物 ふぶき汁/ゼリー	鮭、酒、塩、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵、酢、三温糖、塩、みりん、海苔 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん、ごま油、醤油、三温糖、みりん 鶏肉、木綿豆腐、牛蒡、人参、大根、蒟蒻、酒、醤油、鶏がら、塩、青ねぎ/ミニゼリー	●シリアルクッキー●牛乳 HM、上白糖、ココア、牛乳 コーンフレーク、無塩バター
23 土	勤労感謝の日			
24 日				
25 月	避難訓練	鶏肉のヤンニョム風/添野菜 ハムサラダ 白菜のとろろスープ	鶏肉、片栗粉、サラダ油、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、三温糖、ごま/ブロッコリー、塩 ハム、胡瓜、キャベツ、コーン、酢、塩、サラダ油、醤油 白菜、竹輪、チンゲン菜、生姜、鶏がら、酒、醤油、塩、ごま油、片栗粉	★●ポパイケーキ●牛乳 薄力粉、ほうれん草、鶏卵 BP、豆乳ホイップ、三温糖 有塩バター、スキムミルク
26 火	みかん狩り (くま)	豚丼 大豆サラダ みそ汁/フルーツ	豚肉、玉葱、白滝、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 大豆、キャベツ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 南瓜、もやし、小松菜、味噌/黄桃缶	さつま芋スティック●牛乳 さつま芋、サラダ油 グラニュー糖
27 水	誕生会	冬野菜カレー ブロッコリーサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、サラダ油、ルウ ツナ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 ヨーグルト、上白糖	★●バースデーケーキ●牛乳 スポンジケーキ、上白糖 豆乳ホイップ、バナナ、林檎 レモン果汁、グラニュー糖
28 木	体育遊び シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	●鱈のあけほのやき/添野菜 胡麻和え みそ汁	鱈、塩、人参、マヨドレ、粉チーズ、パセリ/ほうれん草、三温糖、醤油 キャベツ、平天、ブロッコリー、人参、ごま、三温糖、みりん、醤油 里芋、厚揚げ、青ねぎ、味噌	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、みかん缶 フルーツカクテル缶、三温糖 ★●バームクーヘン
29 金	E~たいむ きりん 習字 シーツ交換 (りす・いぬ)	牛肉のオイスターソテー キャベツとパインサラダ ★サンラータン	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、しめじ、生姜、オイスターソース、塩、醤油、サラダ油 キャベツ、パイン、胡瓜、レーズン、サラダ油、酢、塩、醤油 鶏卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、鶏がら、醤油、塩、酒、酢、片栗粉	豆腐ドーナツ ●牛乳 絹豆腐、HM、豆乳 きな粉、三温糖、サラダ油
30 土		炒飯 コーンサラダ 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、青ねぎ、サラダ油、醤油、鶏がら、ごま油 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、酢、サラダ油、塩、醤油 豆腐、わかめ、青ねぎ、鶏がら、酒、醤油、塩	おからクッキー ●牛乳 HM、おから、上白糖 サラダ油豆乳

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています
- ・玄米は、りす組さんから提供します

朝おやつ・延長用おやつ

星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます
* 林檎は加熱して提供しています

今月の一人当たりの栄養素(3歳以上)

	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)
基準	575	21.6	16.0	260	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	574	20.5	17.9	226	2.0	195	0.31	0.41	25	4.4	1.7