



# 11 月予定および献立表



令和6年10月18日(金曜日)

けいあいルンビニ上中条

●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	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	金		★鮭寿司	鮭、きゅうり、大葉、錦糸卵、のり、ごま	●マシュマロランチ	16	土		焼きそば風スパゲティ	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン	五平餅
			平天と野菜の煮物	平天、人参、じゃがいも、大根、いんげん	●牛乳				ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま	●牛乳
			すまし汁 フルーツ	麩、かまぼこ、三つ葉 黄桃					味噌汁	麩、わかめ	
2	土		エビピラフ	エビ、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン	★●ホットケーキ	17	日				
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、キャベツ	●牛乳						
			コンソメスープ	じゃが芋、しめじ							
3	日	文化の日				18	月		鶏肉のごま風味焼き	鶏肉、練りごま ほうれん草	●豆乳ドーナツ
4	月	振替休日									★マカロニサラダ
5	火		鶏肉の照り焼き	鶏肉 ブロッコリー	●アメリカンドッグ	19	火		鰹のから揚げ	鰹、生姜 ブロッコリー	カニおこわ
			おほか和え	小松菜、白菜、人参、花かつお	●牛乳				大豆サラダ	大豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			味噌汁	さつま芋、しめじ、青葱					味噌汁	もやし、わかめ、青葱	
6	水	うさぎ組 遠足	●パン フルーツ	パン みかん	玄米鮭おにぎり	20	水		牛肉と根菜の韓国風煮	牛肉、大根、人参、れんこん、ごぼう、筍、青葱	★●カレーチーズマヨトースト
			●ビーフシチュー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ	●牛乳				ナムル	もやし、ほうれん草、人参	●牛乳
			コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、レーズン					ワントンスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、餃子の皮、干し椎茸、ニラ	
7	木		わかめご飯 鯖のソース煮	わかめ 鯖、ウスターソース	さつまいもスティック	21	木		●ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ	●お麩ラスク
			中華風酢の物	もやし、きゅうり、人参、カニカマ	●牛乳				ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			味噌汁	豆腐、えのき、青葱					フルーツ	りんご	
8	金	シーツ交換	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醬	●プリン	22	金		和風あんかけスパゲティ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき茸、のり	おはぎ
			★ポテトサラダ	ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	●ビスケット				じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ	●牛乳
			ビーフンスープ	ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜	●牛乳				フルーツ	バナナ	
9	土	家庭の日	ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、青葱	ミニたい焼き	24	日				
			春巻き	春巻き	●牛乳						
			ゼリー	ゼリー							
10	日					25	月	誕生会	冬野菜カレー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ	★●バースディケーキ
11	月		鮭の西京焼き	鮭、味噌 キャベツ、ゆかり	★●スイートブール				フルーツサラダ	キャベツ、きゅうり、りんご、みかん缶、レーズン	●牛乳
			ひじき煮	ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん	●牛乳				●ヨーグルト	ヨーグルト	
			けんちん汁	鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、青葱		★●ハンバーグ	合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳	●ホイップサンド			
12	火	りす組 遠足	豆乳担々麺	中華麺、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、豆乳、青葱、練りごま	鯖缶の炊き込みご飯	27	水		金平ごぼう	ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん	●牛乳
			蒸し鶏とかぼちゃのごまサラダ	ささみ、かぼちゃ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま	●牛乳				味噌汁	ほうれん草、油揚げ、青葱	
			フルーツ	パイン缶					鶏肉のヤンニョム風	鶏肉	●フルーツヨーグルト
13	水		●タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉 ブロッコリー	だしシヤカポテト	28	木		★●ばんさんすう	きゅうり、人参、もやし、錦糸卵	★●バームクーヘン
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳				サンラータン	豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨、青葱	
			きのこスープ	玉ねぎ、しめじ、えのき茸					★●鯛のあけぼの焼き	鯛、人参、マヨネーズ、粉チーズ ほうれん草	★●スイートポテト
14	木	避難訓練	ささみフライ	ささみ、小麦粉、パン粉	●シリアルクッキー	29	金		胡麻和え	キャベツ、ブロッコリー、人参、竹輪、ごま	●牛乳
			キャベツとパインのサラダ	キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン	●牛乳				ふぶき汁	鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱	
			白菜のとろろスープ	白菜、人参、青梗菜					豚丼	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱	★●オレンジケーキ
15	金		豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん	●ココア蒸しパン	30	土		★●春雨サラダ	ハム、春雨、きゅうり、人参、もやし	●牛乳
			切干大根の酢の物	切干大根、きゅうり、人参、カニカマ	●牛乳				味噌汁	じゃが芋、しめじ、わかめ	
			味噌汁	キャベツ、油揚げ、青葱					炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱	おからクッキー
								コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳	
								中華スープ	わかめ、豆腐		

- 献立の内容は、仕入れの状況により、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。
- 乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

### 今月の一人当たりの栄養量(乳児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	518	19.4	14.4	200	2	4	0.25	0.3	20	3.3	1.5
平均	514	18.8	13.9	206	1.9	1	0.32	0.36	21	4	1.1