

# 11月予定及び献立表



2024年10月19日

こどもの園敬愛保育園

★印は卵、●印は乳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	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 切干大根の酢の物 みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、玉葱、いんげん、白滝 切干大根、人参、胡瓜、カニカマ キャベツ、油揚げ、青葱、みそ	チキンナゲット ●牛乳
2	土	けいあい合同 運動会(幼児)	★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 ミニ春巻き 柿	せんべい ●牛乳
3	日	文化の日	運動会予備日		
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 / ブロッコリー 白菜、小松菜、人参、花かつお 油揚げ、しめじ、青葱、みそ	★●オレンジケーキ ●牛乳
6	水	体育あそび	★●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、玉葱、じゃが芋、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン	夕焼けおにぎり
7	木	天王中 職業体験	鯖のソース煮 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ★かきたま汁	鯖 ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま えのき、豆腐、卵、三つ葉	さつま芋スティック ●牛乳
8	金	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、玉葱、人参、ピーマン もやし、胡瓜、人参、カニカマ ビーフン、白菜、玉葱、干椎茸	●キャラメルラスク ●牛乳
9	土	幼児お弁当日	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、ツナ、玉葱、人参、もやし、キャベツ ブロッコリー、人参、ごま チーズ	●ヨーグルト ●ビスコ ●牛乳
10	日				
11	月		●タンドリーチキン 大豆サラダ きのこスープ	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉 大豆、キャベツ、人参、胡瓜、コーン 玉葱、しめじ、えのき	★●アメリカンドッグ ●牛乳
12	火	さつまいも掘り (きりん)	★●ハンバーグ 大根サラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳 大根、胡瓜、人参、コーン もやし、油揚げ、青葱、みそ	●マシュマロおこし ●牛乳
13	水	体育あそび シート交換(乳児) 太田中 職業体験	鮭の西京焼き/添野菜 ひじき煮 けんちん汁	鮭、みそ / ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、白滝、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、蒟蒻、青葱	●ココア蒸しパン ●牛乳
14	木	シート交換 (幼児)	●ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、しめじ、ルウ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、コーン りんご	だしシャカポテト ●牛乳
15	金	E~たいむ	豆乳担々麺 ★●ばんさんすう フルーツ	中華麺、鶏挽肉、玉葱、人参、大豆、チンゲン菜、豆乳、練りごま ハム、もやし、人参、胡瓜、錦糸卵 パイナップル	鯖缶の炊き込みご飯
16	土		●えびピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	えび、玉葱、人参、コーン、ピーマン、バター ブロッコリー、キャベツ、人参 玉葱、しめじ、じゃが芋	大学かぼちゃ ●牛乳
17	日				

18	月	習字(きりん)	鶏肉のごま風味焼き / 添野菜	鶏肉、練りごま / ミノマト	●おからクッキー		
		みかん狩り (くま組お弁当)	★マカロニサラダ みそ汁	マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ わかめ、油揚げ、青葱、みそ	●牛乳		
		消防訓練	鮭の唐揚げ / 添野菜 ★●春雨サラダ みそ汁	鮭 / ゆかりキャベツ ハム、春雨、人参、胡瓜、もやし 南瓜、玉葱、青葱、みそ	★●スイートポテト ●牛乳		
20	水	体育あそび	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 ふぶき汁 / フルーツ	鮭、胡瓜、大葉、錦糸卵、のり、ごま 平天、人参、じゃが芋、白滝、いんげん 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱 / みかん	●ミートサンド ●牛乳		
		誕生会	冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、胡瓜、りんご、みかん缶 ヨーグルト、いちごジャム	★●パースデーケーキ ●牛乳		
			E~たいむ	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、玉葱、人参、しめじ、えのき、ほうれん草 ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、コーン バナナ	カニおこわ	
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	習字(きりん)	★●鯛のあけぼの焼き / 添野菜 ごま和え みそ汁	鯛、人参、マヨネーズ、粉チーズ、パセリ / 胡瓜、塩昆布 キャベツ、ブロッコリー、人参、竹輪、ごま 厚揚げ、里芋、小松菜、みそ	●豆乳ドーナツ ●牛乳		
		26	火	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 / さつま芋 キャベツ、胡瓜、人参、えのき、ポン酢 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨	玄米わかめおにぎり	
				27	水	シーツ交換 (乳児)	豚丼 ★ポテトサラダ みそ汁 / フルーツ
28	木	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) シーツ交換 (幼児)	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、筍、青葱 もやし、人参、ほうれん草、ごま 豚肉、餃子の皮、玉葱、干椎茸、白菜、人参、ニラ	★●カレーチーストースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳		
		29	金	E~たいむ	ささみカツ キャベツとパインのサラダ 白菜のとろとろスープ	ささみ、天ぷら粉、パン粉 キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン 白菜、人参、チンゲン菜、竹輪	おはぎ ●牛乳
				30	土	炒飯 コーンサラダ 中華スープ	豚肉、小松菜、人参、青葱 キャベツ、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青葱

◆乳児は朝のおやつにおせんべい等を提供しています。

◆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。

#### 今月の一人当たりの栄養素(3歳児以上)

	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	594	22.3	16.5	225	2.4	203	0.32	0.36	20	3.5	1.6未満
平均	591	20.7	16.9	253	2.4	207	0.39	0.44	24	4.3	1.5