



11月予定および献立表

2024年10月18日
郡山敬愛保育園

●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	E~たいむ(幼児)	豚肉のしぐれ煮 切干し大根の酢の物 みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん 切干し大根、人参、胡瓜、カニカマ キャベツ、油揚げ、青ねぎ	●ミートサンド ●牛乳
2 土	けいあい運動会(幼児) (乳児)土曜保育	肉うどん かき揚げ お浸し	うどん、牛肉、玉ねぎ、かまぼこ、青ねぎ さつま芋、人参、コーン、天ぷら粉 白菜、小松菜、人参	●ホットケーキ ●牛乳
3 日	文化の日	けいあい運動会延期日		
4 月	振替休日			
5 火	避難訓練	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 さつま芋、しめじ、青ねぎ	●アメリカンドッグ ●牛乳
6 水	体育遊び(幼児)	★●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、ブロッコリー、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン	夕焼けおにぎり ●牛乳
7 木	さつまいもほり(きりん)	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	●プリン ●ビスケット ●牛乳
8 金	E~たいむ(幼児)	●ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト、ルウ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、コーン りんご	★●スイートポテト ●牛乳
9 土	土曜保育 幼児お弁当日 園庭解放	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、キャベツ、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 ●牛乳
10 日	郡山公民館文化展			
11 月		鮭の西京焼き/添野菜 ひじき煮 けんちん汁	鮭、白みそ / ほうれん草 ひじき、人参、大豆、しらたき、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、青ねぎ	玄米わかめおにぎり ●牛乳
12 火	体育遊び(幼児)	豚肉と野菜の味噌炒め ★●ばんさんすう ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、もやし、人参、胡瓜、錦糸卵 ビーフン、白菜、玉ねぎ、干し椎茸	●キャラメルラスク ●牛乳
13 水	お習字(きりん) 遠足(くま・いぬ) シーツ交換(乳児)	★●つくね焼き/添野菜 金平ごぼう みそ汁	鶏挽肉、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳/ゆかりキャベツ ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん もやし、油揚げ、青ねぎ	だしシャカポテト ●牛乳
14 木	職場体験(豊川中) シーツ交換(幼児)	●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 / ブロッコリー じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、しめじ、えのき	●マシュマロおこし ●牛乳
15 金	E~たいむ(幼児)	豆乳担々麺 中華風酢の物 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 もやし、胡瓜、人参、カニカマ パイン	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
16 土	土曜保育	●えびピラフ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	えび、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、バター ブロッコリー、キャベツ、人参 玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、トマト	●おからクッキー ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 日				
18 月	ミカン狩り(くま)	鶏肉のごま風味焼き/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、練りごま / ほうれん草 マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ わかめ、玉ねぎ、青ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳
19 火	体育遊び(幼児)	鱈の唐揚げ / 添野菜 ★●春雨サラダ みそ汁	鱈 / ブロッコリー ハム、春雨、人参、胡瓜、もやし さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ	カニおこわ ●牛乳
20 水	お誕生会	秋野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつま芋、南瓜、茄子、しめじ、エリンギ、ルウ キャベツ、胡瓜、りんご、みかん缶、レーズン ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
21 木	シイタケ狩り(きりん)	★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、大根、いんげん 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青ねぎ/みかん	●シリアルクッキー ●牛乳
22 金	E~たいむ(幼児)	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 ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、コーン バナナ	おはぎ ●牛乳
23 土	勤労感謝の日			
24 日				
25 月	スイミング(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 / ほうれん草 キャベツ、ブロッコリー、人参、竹輪、ごま 厚揚げ、里芋、小松菜	●豆乳ドーナツ ●牛乳
26 火	体育遊び(幼児)	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 / ブロッコリー キャベツ、人参、胡瓜、えのき、ポン酢 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
27 水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	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 大豆、キャベツ、人参、胡瓜、コーン もやし、わかめ、青ねぎ / 黄桃	★●カレーチーストースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
28 木	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、青ねぎ もやし、人参、ほうれん草 豚肉、餃子の皮、玉ねぎ、干し椎茸、白菜、人参、ニラ	さつま芋スティック ●牛乳
29 金	E~たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	★ささみカツ / 添野菜 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、卵、小麦粉、パン粉 / ブロッコリー 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	★●スイートブール ●牛乳
30 土	土曜保育	炒飯 コーンサラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、小松菜 キャベツ、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青ねぎ	●ココア蒸しパン ●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。
- ◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供します。

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)
基準	537	20.1	14.9	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4	1.6
平均	569	20.6	16.1	252	2.2	236	0.39	0.43	25	4.5	1.7