



11 月予定および献立表



令和6年10月18日(金曜日)

中穂積敬愛保育園

●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 | 日 | 曜日 | 行事 | 献立 | 材料 | おやつ |
|----|----|----------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------|----|----|---------------------------|------------------------------------|--|-------------------------|
| 1 | 金 | E~たいむ | ★鮭寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁 フルーツ | 鮭、きゅうり、大葉、 錦糸卵 、のり、ごま 平天、人参、じゃがいも、大根、いんげん 麩、かまぼこ、三つ葉 黄桃 | ●マシュマロランチ ●牛乳 | 16 | 土 | | 焼きそば風スパゲティ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 | スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま 麩、わかめ | 五平餅 ●牛乳 |
| 2 | 土 | | エビピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ | エビ、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン ブロッコリー、人参、キャベツ じゃが芋、しめじ | ★●ホットケーキ ●牛乳 | 17 | 日 | | | | |
| 3 | 日 | 文化の日 | | | | 18 | 月 | 習字 | 鶏肉のごま風味焼き ★マカロニサラダ 味噌汁 | 鶏肉、練りごま ほうれん草 ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、 マヨネーズ えのき茸、キャベツ、青葱 | ●豆乳ドーナツ ●牛乳 |
| 4 | 月 | 振替休日 | | | | 19 | 火 | J-リーグ | 鱈のから揚げ 大豆サラダ 味噌汁 | 鱈、生姜 ブロッコリー 大豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーン もやし、わかめ、青葱 | カニおこわ ●牛乳 |
| 5 | 火 | | 鶏肉の照り焼き おかか和え 味噌汁 | 鶏肉 ブロッコリー 小松菜、白菜、人参、花かつお さつま芋、しめじ、青葱 | ●アメリカンドッグ ●牛乳 | 20 | 水 | 体育あそび | 牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル ワタンスープ | 牛肉、大根、人参、れんこん、ごぼう、筍、青葱 もやし、ほうれん草、人参 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、餃子の皮、干し椎茸、ニラ | ★●カレーチーズマヨトースト ●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、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 ルウ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、 レーズン | 玄米鮭おにぎり ●牛乳 | 21 | 木 | みかん狩り (くま組) 幼児シーツ交換 | ●ハヤシライス ツナサラダ フルーツ | 牛肉、玉ねぎ、人参、 ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご | ●お麩ラスク ●牛乳 |
| 7 | 木 | 幼児シーツ交換 | わかめご飯 鯖のソース煮 中華風酢の物 味噌汁 | わかめ 鯖、ウスターソース もやし、きゅうり、人参、カニカマ 豆腐、えのき、青葱 | さつまいもスティック ●牛乳 | 22 | 金 | E~たいむ 乳児シーツ交換 | 和風あんかけスパゲティ じゃことひじきのサラダ フルーツ | スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき茸、のり ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ バナナ | おはぎ ●牛乳 |
| 8 | 金 | E~たいむ サポートデー 乳児シーツ交換 | 豚肉とキャベツの味噌炒め ★ポテトサラダ ビーフンスープ | 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醬 ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、 マヨネーズ ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜 | ●プリン ●ビスケット ●牛乳 | 23 | 土 | 勤労感謝の日 | | | |
| 9 | 土 | 運動会 家庭の日 | ラーメン 春巻き ゼリー | 中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、青葱 春巻き ゼリー | ミニたい焼き ●牛乳 | 24 | 日 | | | | |
| 10 | 日 | 運動会予備日 | | | | 25 | 月 | 誕生会 習字 | 冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト | 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、 ルウ キャベツ、きゅうり、りんご、みかん缶、 レーズン ヨーグルト | ★●バースディケーキ ●牛乳 |
| 11 | 月 | | 鮭の西京焼き ひじき煮 けんちん汁 | 鮭、味噌 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、青葱 | ★●スイートブール ●牛乳 | 26 | 火 | 避難訓練 | ★●ハンバーグ 金平ごぼう 味噌汁 | 合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳 ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん ほうれん草、油揚げ、青葱 | ●ホイップサンド ●牛乳 |
| 12 | 火 | さつまいも堀り (きりん組) | 豆乳担々麺 蒸し鶏とかぼちゃのごまサラダ フルーツ | 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 ささみ、かぼちゃ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま パイン缶 | 鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳 | 27 | 水 | 体育あそび | 鶏肉のヤンニョム風 ★ばんさんすう サンラータン | 鶏肉 きゅうり、人参、もやし、 錦糸卵 豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨、青葱 | ●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン |
| 13 | 水 | 体育あそび | ●タンドリーチキン じゃこサラダ きのこスープ | 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉 ブロッコリー ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、しめじ、えのき茸 | だしシヤカポテト ●牛乳 | 28 | 木 | スイミング | ★●鯛のあけぼの焼き 胡麻和え ふぶき汁 | 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 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱 | ★●スイートポテト ●牛乳 |
| 14 | 木 | スイミング | ささみフライ キャベツとパインのサラダ 白菜のとろろスープ | ささみ、小麦粉、パン粉 キャベツ、きゅうり、パイン缶、 レーズン 白菜、人参、青梗菜 | ●シリアルクッキー ●牛乳 | 29 | 金 | E~たいむ | 豚丼 ★●春雨サラダ 味噌汁 | 豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱 ハム 、春雨、きゅうり、人参、もやし じゃが芋、しめじ、わかめ | ★●オレンジケーキ ●牛乳 |
| 15 | 金 | E~たいむ | 豚肉のしぐれ煮 切干大根の酢の物 味噌汁 | 豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん 切干大根、きゅうり、人参、カニカマ キャベツ、油揚げ、青葱 | ●ココア蒸しパン ●牛乳 | 30 | 土 | | 炒飯 コーンサラダ 中華スープ | 豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、豆腐 | おからクッキー ●牛乳 |

■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 (3才児)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンb1 | ビタミンb2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|----|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 基準 | 558 | 20.9 | 15.5 | 250 | 2.3 | 210 | 0.32 | 0.36 | 23 | 3.6 | 1.6未満 |
| 平均 | 581 | 21.1 | 16.3 | 258 | 2.1 | 203 | 0.36 | 0.44 | 23 | 4.4 | 1.5 |