



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	鯨のから揚げ 大豆サラダ 味噌汁	鯨、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 おほか和え 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