



11月予定および献立表

2024年10月18日
彩都敬愛保育園

●は乳、★は卵、♥はトマト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		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、いんげん 切干し大根、人参、胡瓜、カニカマ 小松菜、油揚げ、青ねぎ	★●スナックパン ●牛乳
2	土		♥焼きそば風スパゲティ ブロッコリーのごま和え ●チーズ	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、人参、ごま チーズ	★●どら焼き ●牛乳
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火		鶏肉の照り焼き/添野菜 おほか和え 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	だしシャカポテト ●牛乳
6	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	♥●ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ルウ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、コーン りんご	●お麩ラスク ●牛乳
7	木	シーツ交換 (りす)	♥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	●シュガートースト ●牛乳
8	金		和風あんかけスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、青ねぎ ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、コーン バナナ	鮭おにぎり
9	土	家庭の日	肉うどん ブロッコリーのかにあん ゼリー	牛肉、玉ねぎ、かまぼこ、青ねぎ ブロッコリー、カニカマ ゼリー	●ジャムサンド ●牛乳
10	日				
11	月		★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 / 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	●シリアルクッキー ●牛乳
12	火	避難訓練	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、玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、胡瓜、人参、カニカマ ビーフン、白菜、玉ねぎ、干し椎茸	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
13	水		♥★●ハンバーグ/添野菜 金平ごぼう みそ汁	合挽ミンチ、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 小松菜、油揚げ、青ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
14	木		●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	さつま芋スティック ●牛乳
15	金		豚肉のオイスターソース キャベツとパインサラダ 白菜のトロトロスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン 白菜、人参、青梗菜、竹輪	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	たい焼き ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	日				
18	月		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		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	おはぎ
20	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル ワンスープ	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	★●カレーチーストースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
21	木	シーツ交換 (りす)	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 ふぶき汁 / ゼリー	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、青葱/ゼリー	●きな粉蒸しパン ●牛乳
22	金	家庭の日	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、青梗菜、豆乳、練りごま ハム、もやし、人参、胡瓜、錦糸卵 パイ	かにおこわ
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	誕生会	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、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
26	火		♥鶏肉のヤンニョム風/添野菜 中華風酢の物 ★サンラータン	鶏肉 / ブロッコリー もやし、胡瓜、人参、カニカマ 卵、豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨、青ねぎ	♥●ミートサンド ●牛乳
27	水		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 小松菜、わかめ / 黄桃	●マシュマロおこし ●牛乳
28	木		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、竹輪、しらたき、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、青ねぎ	うどん
29	金		★●パン / ●チーズ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン / チーズ 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
30	土		炒飯 コーンサラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ キャベツ、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青ねぎ	●ホットケーキ ●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と、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ◆朝おやつにせんべいやビスケット等を提供します。

今月の乳児1人当たりの栄養量

	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	501	18.8	13.9	202	2	200	0.24	0.24	21	—	1.4
平均	485	17.3	14.3	188	2	185	0.29	0.32	17	—	1.4