



11月予定および献立表

令和6年10月18日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	体育遊び	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	中華おこわ ●牛乳
2	土		焼きそば風スパゲティー ブロッコリーの胡麻和え ●チーズ	スパゲティー、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	だしシャカポテト ●牛乳
6	水	シーツ交換(いぬ)	●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(くま)	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、みつ葉	★●スナックパン ●牛乳
8	金	体育遊び	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、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 ●牛乳
9	土	keiai運動会 家庭の日	お弁当		●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	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 ★●チョコイス
13	水	さつま芋掘り(きりん)	★●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、したらき、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	避難訓練	●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	体育遊び	豚肉のオイスターソテー キャベツとパインのサラダ 白菜のとろとろスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース 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	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
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	みかん狩り(くま) スイミング(きりん)	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	E~たいむ	鱈のから揚げ/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 ●牛乳
20	水	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル ワントンスープ	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、にら	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
21	木	誕生会 シーツ交換(くま)	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	★●バースデーケーキ ●牛乳
22	金	体育遊び	豆乳担々麺 ★●ばんさんすう フルーツ	中華麺、鶏挽肉、玉ねぎ、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 パイン	カニおこわ
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	スイミング(きりん)	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 ふぶき汁/●チーズ	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 / チーズ	●きな粉蒸しパン ●牛乳
26	火	E~たいむ	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	習字(きりん)	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	●マッシュマロおこし ●牛乳
28	木		鮭の西京焼き/添野菜 ひじき煮 けんちん汁	鮭、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 ●牛乳
29	金	体育遊び	★●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と、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ◆ハムには卵・乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(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	565	21.2	15.7	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	585	19.5	17.2	254	2.2	215	0.37	0.43	20	4	1.6