



11月予定および献立表

2024年10月20日
けいあいルンビニ五月が丘

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1 金		ビスケット	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 キャベツ、油揚げ、青ねぎ	●ミートサンド ●牛乳
2 土		ビスコ	肉うどん ちくわいそべ揚げ お浸し	牛肉、玉ねぎ、かまぼこ、青ねぎ ちくわ、のり、天ぷら粉 白菜、小松菜、人参	たい焼き ●キャンディチーズ ●牛乳
3 日	文化の日				
4 月	振替休日				
5 火		せんべい	鯖のソース煮 大豆サラダ ★かきたま汁	鯖、ソース、しょうが 大豆、人参、胡瓜、じゃがいも、ちりめん えのき、豆腐、卵、三つ葉	★●プリン ●ビスケット ●牛乳
6 水		満月ポン	★●パン / フルーツ ●クリームシチュー コールスローサラダ	パン / みかん 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、バター、米粉 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		アスバラガス ビスケット	鶏肉の照り焼き/添野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉 / かぼちゃ 白菜、小松菜、人参、花かつお さつま芋、しめじ、青ねぎ	●チーズトースト ●牛乳
8 金	うさぎ組遠足	ビスケット	●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、デミグラスソース、ルウ、バター 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		ビスケット	焼きそば ブロッコリーのごま和え みそ汁/●チーズ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、エノキ / チーズ	ミニゼリー せんべい ●牛乳
10 日					
11 月	りす組遠足	クラッカー	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、しいたけ、青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
12 火		せんべい	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	だしシャカポテト ●牛乳
13 水		満月ポン	★●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 もやし、油揚げ、青ねぎ	お麩ラスク ●牛乳
14 木	シーツ交換	アスバラガス ビスケット	●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		ビスケット	豆乳担々麺 切干し大根ごま和え 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 切干し大根、人参、ほうれん草、ちりめん、ごま バナナ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
16 土		ビスケット	●カレーピラフ ウインナーと小松菜ソテー 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	●ホイップあんパン ●牛乳

日曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
17 日					
18 月	避難訓練	クラッカー	肉団子甘酢あん ★マカロニサラダ みそ汁	肉団子 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	★●ミルクパン ●牛乳
19 火		せんべい	鱈の唐揚げ / 添野菜 ★●春雨サラダ みそ汁	鱈 / ほうれん草、 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		満月ポン	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル 白菜トロトロスープ	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 白菜、チンゲン菜、人参、ちくわ	★●カレーチーズトースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
21 木		アスバラガス ビスケット	★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		ビスケット	和風あんかけスパゲティ ひじきサラダ ●キャンディチーズ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、大葉 ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、コーン キャンディチーズ	おはぎ ●牛乳
23 土	勤労感謝の日				
24 日					
25 月		クラッカー	鶏肉のヤンニョム風/添野菜 バンサンスー ★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、干椎茸、春雨、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
26 火		せんべい	★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、小松菜	●おからドーナツ ●牛乳
27 水	誕生会	満月ポン	●チキンカレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、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
28 木	シーツ交換	アスバラガス ビスケット	豚丼 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ みそ汁 / フルーツ	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青ねぎ ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま もやし、わかめ、青ねぎ / 黄桃	さつま芋スティック ●牛乳
29 金		ビスケット	★ささみカツ / 添野菜 コーンサラダ 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、人参、胡瓜、コーン 白菜、人参、チンゲン菜、竹輪	★●スイートプールの ●牛乳
30 土		ビスケット	炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ ささみ、もやし、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青ねぎ	バナナ せんべい ●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

	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	514	19.3	14.3	200	2.3	180	0.25	0.28	18	3.5	1.5
平均	525	18.1	15.8	238	2.2	182	0.33	0.38	20	4.1	1.4