



11月予定および献立表

2024年10月20日
千里の丘けいあい保育園

●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	E~たいむ (幼児)	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	けいあい運動会 (幼児) (土曜保育)	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	芋ほり (きりん)	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	体育遊び (幼児・りす)	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		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	家庭の日 幼児お弁当日	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		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	お習字 (きりん)	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	体育遊び (幼児・りす) シーツ交換	アスバラガス ビスケット	●タンダーチキン/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	みかん狩り (くま) E~たいむ (幼児)	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	スイミング (きりん)	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	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	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	体育遊び (幼児・りす)	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	E~たいむ (幼児)	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	避難訓練	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	お習字 (きりん)	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	体育遊び (幼児・りす) 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	E~たいむ (幼児)	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(3歳児)

	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 (g)
基準	612	23	17	250	2.5	180	0.3	0.32	20	3
平均	610	21.6	17.5	287	2.4	222	0.42	0.48	25	4