



11月予定および献立表



2024年10月20日
白川敬愛保育園

●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		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、豆腐、青ねぎ	●ミートサンド ●牛乳
2	土		肉うどん かき揚げ お浸し	牛肉、玉ねぎ、かまぼこ、青ねぎ えび、さつま芋、人参、コーン、天ぷら粉 白菜、小松菜、人参	●どら焼き ●牛乳
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火	E~たいむ	鶏肉の照り焼き付野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉 / ブロッコリー 白菜、ほうれん草、人参、花かつお さつま芋、しめじ、青ねぎ	●アメリカンドッグ ●牛乳
6	水		★●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 ●牛乳
7	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	★鯛のあけほの焼き/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	★●オレンジ ケーキ ●牛乳
8	金	シーツ交換 (くま・いぬ)	ささみカツ付野菜 キャベツとパインのサラダ 白菜のとろとろスープ	ささみ、天ぷら粉、パン粉 / ブロッコリー、ポン酢 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	★●スイート ポテト ●牛乳
9	土	運動会(幼児)	焼きそば ブロッコリーのごま和え ●チーズ	焼きそば麺、豚肉、玉ねぎ、人参、竹輪、もやし、ピーマン ささみ、ブロッコリー、人参、ごま チーズ	★●ホットケーキ ●牛乳
10	日	運動会(予備日)			
11	月	Jリ-グアカデミー (いぬ・きりん)	鮭の西京焼き 付野菜 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、大豆、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにやく、青ねぎ	●豆乳ドーナツ ●牛乳
12	火	習字(きりん) 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、ピーマン甜麵醬 もやし、胡瓜、人参、カニカマ ビーフン、白菜、玉ねぎ、干し椎茸	●プリン ●ビスケット ●牛乳
13	水		★●豆腐ハンバーグ付野菜 金平ごぼう みそ汁	鶏ミンチ、豆腐、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、豆腐、ほうれん草	だしシャカポテト ●牛乳
14	木	運動会ごっこ (りす)	●タンダーチキン付野菜 ★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	●ココア蒸しパン ●牛乳
15	金	スイミング (きりん)	豆乳担々麺 ★●ばんさんすう フルーツ	中華麺、豚ミンチ、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	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、青梗菜 ツナ、ブロッコリー、キャベツ、人参 玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、パセリ粉	●キャラメル ラスク ●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付野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、練りごま / ほうれん草、ポン酢 マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、青ねぎ	玄米おにぎり ●牛乳
19	火	E~たいむ	鯖のソース煮付野菜 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ★かきたま汁	鯖 人参 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	★●スイート プール ●牛乳
20	水		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、ニラ	●マシュマロおこし ●牛乳
21	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 ふぶき汁	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	●シリアルクッキー ●牛乳
22	金	シーツ交換 (くま・いぬ) スイミング(きりん)	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、ちりめんじゃこ バナナ	おはぎ ●牛乳
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	避難訓練	鱈の唐揚げ付野菜 ★●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	★●カレーチ-ズ トースト ●牛乳
26	火	習字(きりん) E~たいむ	鶏肉のヤンニョム風付野菜 中華風酢の物 ★サンラータン	鶏肉 / キャベツ、ゆかり 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	かにおこわ
27	水	誕生会	●冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	玄米、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
28	木	体育あそび	豚丼 大豆サラダ みそ汁 / フルーツ	豚肉、玉ねぎ、かまぼこ、しらたき、青ねぎ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、胡瓜 もやし、わかめ、青ねぎ / みかん	★お好み焼き ●牛乳
29	金		●ハヤシライス ツナサラダ ゼリー	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 ゼリー	●フルーツ ヨーグルト ●ビスコ
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、干し椎茸、小松菜 キャベツ、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青ねぎ	●おからクッキー ●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	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
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	593	22.2	16.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	595	21.5	17.5	261	2.3	208	0.37	0.44	22	4.6	1.7