



11月予定および献立表

平成30年10月20日
東奈良敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	木	体験遠足(いぬ) 職場体験来園 (平田中・養精中)	筑前煮 酢味噌和え 味噌汁	鶏肉、人参、大根、蓮根、こんにやく、筍、ごぼう、 きゅうり、人参、いか、竹輪 / いんげん わかめ、えのき、ねぎ	●豆乳ドーナツ ●牛乳
2	金	体育あそび	●ミートスパゲティ じゃことひじきのサラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト、粉チーズ、 ちりめんじゃこ、ひじき、きゅうり、 / スパゲティ 柿 / キャベツ、パプリカ、コーン	おにぎり ●牛乳
3	土	文化の日			
4	日	お休み			
5	月		鮭の西京焼き ポン酢和え ★かき玉汁	鮭 ミニトマト ほうれん草、白菜、人参、竹輪 卵、玉ねぎ、三つ葉	●マシュマロおこし ●牛乳
6	火	自由参観 (幼児クラス) E~たいむ	とんかつ ひじき煮 味噌汁	豚肉 キャベツ、ゆかり ひじき、人参、かまぼこ、しらたき、いんげん 大根、油揚げ、ほうれん草	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
7	水		●ハヤシライス シーフードサラダ キャンディチーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト、ルウ 海老、いか、きゅうり、キャベツ、パプリカ、コーン チーズ	みたらし団子 (ひよこさぎ マカロニ) ●牛乳
8	木	習字・避難訓練 職場体験来園 (東雲中)	鶏肉の照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 切り干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	★●スティックパン ●牛乳
9	金	シーツ交換 体育あそび 体験遠足(きりん)	三色丼 酢の物 味噌汁	鶏ミンチ、卵、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 油揚げ、えのき、ほうれん草	フライドポテト ●牛乳
10	土	家庭の日 (幼児お弁当)	ラーメン 焼き餃子 胡麻和え チーズ	豚肉、もやし、ねぎ、ラーメン 餃子 ほうれん草、白菜、人参	五平餅 ●牛乳
11	日	お休み			
12	月	習字	鶏肉の唐揚げねぎソース 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、ねぎ ミニトマト ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参 わかめ、しめじ、ねぎ	マカロニきなこ ●牛乳
13	火	E~たいむ スイミング	★さんまのかば焼き丼 酢の物 味噌汁	さんま、錦糸卵 かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根 白菜、しめじ、ねぎ	●プリン せんべい ●牛乳
14	水	Jリーグ	豚肉のしょうが焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、じゃがいも、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ 油揚げ、豆腐、ほうれん草	★●バナナケーキ ●牛乳
15	木		★●パン フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン りんご 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、牛乳、ルウ ツナ、コーン、キャベツ、きゅうり、人参	大学芋 ●牛乳

■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。

■お子さんが欠席される場合は、必ず園に連絡をして下さい。

今月の昼食とおやつの平均栄養量(3才児以上)										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	593	22.2	16.5	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	632	24.4	19.5	258	2.4	0.36	0.44	22	3.5	1.8

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	金	体育あそび	★●豆腐の松風焼き	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、パン粉、牛乳、	●チーズサンド ●牛乳
			胡麻和え	ほうれん草、白菜、人参 /豆腐 プチトマト	
			味噌汁	大根、わかめ、ねぎ	
17	土		炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜	●サモサ ●牛乳
			中華酢の物	かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし	
			豆乳味噌スープ フルーツ	キャベツ、コーン、ベーコン、ねぎ フルーツ	
18	日	お休み			
19	月	習字	ちゃんぽん	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、いか、もやし、	おにぎり ●牛乳
			●揚げ餃子	餃子 /青梗菜、かまぼこ、中華麺	
			フルーツ	りんご	
20	火	E～たいむ	焼肉	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン	シナモントースト ●牛乳
			★春雨サラダ	ハム、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵、春雨	
			味噌汁	里芋、油揚げ、ねぎ	
21	水	お誕生会	●ポークカレー	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも	★●パースディケーキ ●牛乳
			キャベツとりんごのサラダ	ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、レーズン	
			●キャンディチーズ	チーズ	
22	木	シーツ交換 スイミング	●タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト ミニトマト	コロッケ ●牛乳
			カニカマサラダ	かにかまぼこ、きゅうり、人参、キャベツ、大根、コーン	
			オニオンスープ	玉ねぎ、しめじ、えのき、セロリ	
23	金	勤労感謝の日			
24	土	家庭の日 (幼児お弁当)	★オムライス	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん	たこせん ●牛乳
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、コーン	
			スープ	じゃがいも、ほうれん草	
25	日	お休み			
26	月	習字	ビビンバ	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、切り干し大根	ぜんざい ●牛乳
			★●揚げしゅうまい フルーツ	焼売 フルーツ	
			わかめスープ	わかめ、豆腐、ねぎ	
27	火	E～たいむ	ひじきご飯 鯖の塩焼き	ひじき、人参、ちりめんじゃこ、油揚げ 鯖	●肉まん ●牛乳
			胡麻和え	キャベツ、人参、平天、えのき	
			味噌汁	しめじ、大根、ねぎ	
28	水		鮭寿司	鮭、きゅうり、大葉、のり	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
			白和え	豆腐、白菜、ほうれん草、人参、こんにゃく、椎茸	
			★かき玉汁	卵、玉ねぎ、三つ葉	
29	木		鶏肉の唐揚げねぎソース	鶏肉、ねぎ かぼちゃ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン	
			味噌汁	油揚げ、わかめ、ねぎ	
30	金	体育あそび	わかめご飯 味噌汁	わかめ えのき、小松菜	●ジャムサンド ●牛乳
			牛肉のすき焼き風	牛肉、白菜、人参、しらたき、豆腐、玉ねぎ、ねぎ	
			★マカロニサラダ	ツナ、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ	

*●は乳、★は卵を使用している献立です。

*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。

