

11月予定および献立表

2023年10月20日

堀江敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1	水	身体測定 ｼｰｯｽ交換 (りす)	アンパンマン せんべい	鯖の香味焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	さば、大葉、レモン果汁、醤油、ごま、酒、みりん、三温糖 切干大根、しらたき、人参、油揚げ、いんげん、みりん、三温糖、醤油 豚肉、ごぼう、大根、さつまいも、人参、青ねぎ、みそ	●シナモン揚げパン ロールパン、シナモン、三温糖 ●牛乳
2	木	身体測定 ｼｰｯｽ交換 (うさぎ・ひよこ)	アスパラガス ビスケット	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁	豚肉、玉葱、人参、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖 ほうれん草、白菜、人参、鰹節、みりん、三温糖、醤油 わかめ、もやし、青ねぎ、みそ	★小魚焼き お好み焼き粉、キャベツ、卵、じゃこ、ソース、青のり、鰹節 ●牛乳
3	金	文化の日				
4	土		ビスコ	チキンピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、コンソメ ブロッコリー、人参、キャベツ、酢、三温糖、醤油 じゃがいも、しめじ、コンソメ	●シリアルクッキー HM、バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、チョコレート ●牛乳
5	日					
6	月	体育あそび	エース コイン	鶏肉の唐揚げ/添野菜 じゃこことひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉、生姜、醤油、みりん、酒、片栗粉/ほうれん草、醤油、三温糖 キャベツ、人参、胡瓜、コーン、ひじき、ちりめんじゃこ、酢、三温糖、醤油 豆腐、えのき、青ねぎ、みそ	●きなこクリームパン ロールパン、きな粉、三温糖、豆乳 ●牛乳
7	火	自由参観 (くま・いぬ・きりん) E~たいむ	どうぶつ ビスケット	●クリームスパゲッティ ツナサラダ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ、ほうれん草、ルウ、牛乳 キャベツ、胡瓜、人参、ツナ、酢、醤油、三温糖 パイン缶	中華おこわ もち米、豚肉、しいたけ、人参、中華だし、ごま油、醤油 ●牛乳
8	水	いもほり (きりん)	アンパンマン せんべい	鮭の西京焼き 酢の物 けんちん汁	鮭、みそ、三温糖、みりん、酒 カニカマ、胡瓜、大根、人参、酢、三温糖、醤油 鶏肉、ごぼう、人参、里芋、大根、青ねぎ、酒、醤油、塩	●豆腐ドーナツ HM、豆腐、牛乳、砂糖 ●牛乳
9	木	避難訓練	アスパラガス ビスケット	豚肉とキャベツの味噌炒め ポテトサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、テンメンジャン、味噌、酒、三温糖 じゃがいも、胡瓜、コーン、人参、ツナ、塩、マヨドレ えのき、わかめ、三つ葉、酒、醤油、塩	●マシュマロおこし マシュマロ、マーガリン、フルグラ ●牛乳
10	金	習字	ハーベスト	●★ひじき入り豆腐ハンバーグ ハムサラダ 味噌汁	鶏ひき肉、玉葱、豆腐、ひじき、パン粉、卵、牛乳、みそ、ケチャップ、ソース ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、三温糖、醤油 さつまいも、しめじ、青ねぎ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン HM、ヨーグルト、砂糖、レーズン ●牛乳
11	土	家庭の日	ビスコ	炒飯 ナムル 中華スープ	豚肉、人参、玉葱、青ねぎ、醤油、中華だし、ごま油 もやし、人参、胡瓜、ごま油、醤油、三温糖、酢 白菜、コーン、中華だし、醤油、酒	●★スイートポテト さつまいも、卵、牛乳、三温糖 ●牛乳
12	日					
13	月	体育あそび ｼｰｯｽ交換 (いぬ)	エース コイン	鶏肉のマーマレード焼き ごま和え 味噌汁	鶏肉、マーマレード、醤油 キャベツ、竹輪、胡瓜、人参、ごま、みりん、三温糖、醤油 わかめ、ほうれん草、青ねぎ、味噌	フライドポテト フライドポテト、塩、青のり ●牛乳
14	火	E~たいむ ｼｰｯｽ交換 (くま)	どうぶつ ビスケット	豚丼 ひじき煮 味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 ひじき、人参、しらたき、大豆、いんげん、みりん、三温糖、醤油 もやし、油揚げ、青ねぎ、味噌	フルーツゼリー オレンジジュース、砂糖、アガー、フルーツモックス缶 せんべい(ぼたぼた焼) ●牛乳
15	水	誕生会 ｼｰｯｽ交換 (りす)	アンパンマン せんべい	玄米ご飯のチキンカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	玄米、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、ルウ キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、酢、醤油、三温糖 ヨーグルト、砂糖	★●パースデイケーキ スポンジ、豆乳ホイップ、パイン缶、みかん粉 ●牛乳

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
16	木	みかん狩り (くま) ｼｰｯｽ交換 (うさぎ)	アスパラガス ビスケット	鯛の甘酢あんかけ 白和え 味噌汁	たい、酒、塩、片栗粉、人参、玉葱、もやし、酢、三温糖、醤油 ほうれん草、白菜、人参、椎茸、豆腐、三温糖、醤油、味噌、ごま 大根、キャベツ、青ねぎ、味噌	●お麩ラスク お麩、マーガリン、砂糖 ●牛乳
17	金	習字 ｼｰｯｽ交換 (ひよこ)	ハーベスト	豚肉のしぐれ煮 切り干し大根の酢の物 味噌汁	豚肉、しらたき、ごぼう、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油 切干大根、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ、酢、三温糖、醤油 南瓜、ほうれん草、青ねぎ、味噌	おはぎ もち米、小豆、きなこ、砂糖 ●牛乳
18	土		ビスコ	カレーピラフ グリーンサラダ きのこスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、コンソメ、カレー粉 ブロッコリー、コーン、胡瓜、キャベツ、酢、三温糖、醤油 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ	大学芋 さつまいも、砂糖 ●牛乳
19	日					
20	月	体育あそび	エース コイン	●タンダリーチキン マカロニサラダ クリームコーンのスープ	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、醤油、ケチャップ マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、コーン、マヨドレ、塩 クリームコーン缶、玉葱、青ねぎ、中華だし、醤油、塩	●ホイップあんパン ロールパン、豆乳ホイップ、小豆、砂糖 ●牛乳
21	火	E~たいむ	どうぶつ ビスケット	ちゃんぽん麺 ●揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、玉葱、青ねぎ、中華だし、醤油 しゅうまいの皮、鶏肉、パン粉、玉葱、キャベツ、ごま みかん	夕焼けおにぎり ちりめんじゃこ、人参、醤油、みりん ●牛乳
22	水		アンパンマン せんべい	筑前煮/わかめご飯 磯和え 味噌汁	鶏肉、ごぼう、たけのこ、人参、蓮根、大根、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒/わかめ ほうれん草、白菜、人参、のり、醤油、みりん、三温糖 油揚げ、玉葱、青ねぎ、味噌	アメリカンドック HM、ウインナー ●牛乳
23	木	勤労感謝の日				
24	金		ハーベスト	●肉団子と野菜の甘酢あんかけ 中華風酢の物 ★サンラータン	肉団子、人参、玉葱、ピーマン、三温糖、みりん、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 胡瓜、もやし、カニカマ、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 豚肉、白菜、人参、しいたけ、はるさめ、卵、中華だし、醤油、酢、塩	●ポパイケーキ HM、ほうれん草、砂糖、牛乳、スキムミルク ●牛乳
25	土	造形展	ビスコ	焼きそば お浸し 味噌汁	焼きそば麺、豚肉、玉葱、人参、もやし、焼きそばソース 小松菜、白菜、かまぼこ、醤油、みりん、三温糖 キャベツ、麩、青ねぎ、味噌	●★どら焼き HM、小豆、卵、砂糖、牛乳 ●牛乳
26	日					
27	月	体育あそび ｼｰｯｽ交換 (いぬ)	エース コイン	バーベキューチキン/添野菜 切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉、生姜、にんにく、ウスターソース、みりん、醤油、ケチャップ/ブロッコリー、青じそドレ 切干大根、胡瓜、ハム、人参、マヨドレ、醤油 しめじ、ほうれん草、青ねぎ、味噌	●カレーチーズトースト 食パン、カレー粉、マヨドレ、砂糖、チーズ ●牛乳
28	火	E~たいむ ｼｰｯｽ交換 (くま)	どうぶつ ビスケット	豚肉のオイスターソテー ばんさんすう 白菜のどろろスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、ソース、醤油 胡瓜、人参、もやし、カニカマ、酢、三温糖、醤油、ごま油 白菜、人参、ちくわ、青梗菜、生姜、中華だし、酒、醤油、ごま油、片栗粉	鯖缶の炊き込みおにぎり 鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、塩昆布 ●牛乳
29	水	ｼｰｯｽ交換 (りす)	アンパンマン せんべい	ぶりの竜田揚げ ポン酢和え 味噌汁	ぶり、焼肉のタレ、みりん、酒、生姜、片栗粉 小松菜、白菜、人参、えのき、ちくわ、ポン酢、三温糖 じゃがいも、油揚げ、青ねぎ、味噌	●かぼちゃ蒸しパン HM、南瓜、砂糖、牛乳、スキムミルク ●牛乳
30	木	ｼｰｯｽ交換 (うさぎ)	アスパラガス ビスケット	麻婆丼 春雨サラダ サムゲタン風スープ	豚ひき肉、豆腐、玉葱、ニラ、テンメンジャン、醤油、ソース、三温糖、味噌、酒、中華だし、片栗粉 春雨、胡瓜、人参、もやし、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白ネギ、もち米、生姜、中華だし	●プリン せんべい(星食べよ) ●牛乳

■献立内容は、仕入れの状況により、変更になる場合があります。

■乳児は朝おやつ時に牛乳を、幼児(くま、いぬ組)は給食の人数により給食の時間にも牛乳を飲んでいきます。

■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ください。

	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	591	22.0	16.4	232	2.1	184	0.28	0.32	16	—	1.7
平均	599	20.0	17.2	240	2.3	190	0.42	0.40	19	4.1	1.7

