



# 11月予定および献立表



2018年10月19日  
白川敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	木	体育あそび	鶏肉の照り焼付野菜 切り干し大根煮 みそ汁	鶏肉、ブロッコリー 切り干し大根、人参、平天、しらたき、いんげん 麩、わかめ、ねぎ	●揚げパン ●牛乳
2	金	E~たいむ スイミング (きりん)	●ミートスパゲティ コールスローサラダ フルーツ	スパゲティ、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、バター、小麦粉、トマト缶 キャベツ、コーン、カラーピーマン、レーズン フルーツ	おにぎり
3	土				
4	日				
5	月		鮭の西京焼き付野菜 ポン酢和え けんちん汁	鮭、みそ、ほうれん草 キャベツ、竹輪、胡瓜、えのき、ポン酢 鶏肉、ごぼう、大根、人参、里芋、干椎茸、ねぎ	●フルーツ ヨーグルト ★●クッキー
6	火	お習字(きりん)	わかめご飯、筑前煮 お浸し みそ汁	わかめ 鶏肉、ごぼう、人参、大根、 こんにゃく、レンコン、干椎茸、いんげん ほうれん草、平天、人参 麩、えのき、ねぎ	ふかし芋 ●牛乳
7	水		●ハヤシライス ツナサラダ ゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、コーン ゼリー	★●ホットドッグ ●牛乳
8	木	体育あそび シート交換 (乳児)	★●トンカツ付野菜 ひじき煮 みそ汁	豚肉、卵、パン粉、ミニトマト ひじき、竹輪、人参、しらたき、いんげん 白菜、豆腐、ねぎ	★●ミルクパン ●牛乳
9	金	E~たいむ スイミング(きりん) シート交換 (くま・いぬ)	中華丼 ●しゅうまい 中華スープ フルーツ	豚肉、いか、玉ねぎ、人参、白菜、干椎茸、青梗菜 しゅうまい 大根、コーン、ねぎ、フルーツ	●プリン ●ビスケット ●牛乳
10	土	幼児 お弁当	肉うどん 南瓜天ぷら ごま和え フルーツ	うどん、鶏肉、かまぼこ、ねぎ 南瓜、天ぷら粉 ほうれん草、しめじ、人参、フルーツ	焼きりんご ゼリー ●牛乳
11	日				
12	月		鶏肉の唐揚げねぎ ソース付野菜 かにかまサラダ 玉ねぎスープ	鶏肉、ねぎ、トマト かにかま、キャベツ、胡瓜、貝割れ大根 玉ねぎ、青梗菜	★●マロンケーキ ●牛乳
13	火	お習字(きりん)	豚肉生姜焼き ●マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参 マカロニ、胡瓜、ハム、カラーピーマン、マヨネーズ しめじ、キャベツ、ねぎ、フルーツ	さつま芋かりんとう ●牛乳
14	水		★●パン ●ビーフシチュー コーンサラダ	パン 牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ルウ キャベツ、コーン、胡瓜	五平餅
15	木	体育あそび	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 みそ汁 ●チーズ	鮭、胡瓜、大葉、白ごま、のり、錦糸卵 平天、人参、しらたき、大根、干椎茸、いんげん えのき、わかめ、ねぎ、チーズ	ぜんざい ●牛乳
16	金	自由参観(幼児) E~たいむ	★●豆腐の松風焼付野菜 ごま和え すまし汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、 ねぎ、白ごまほうれん草 キャベツ、平天、人参 白玉麩、わかめ、ねぎ	★●じゃこマヨ トースト ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	土		●チキンライス サラダ ●きのこスープ、ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、バター、コンソメ キャベツ、胡瓜、コーン エリンギ、えのき、じゃが芋、コンソメ、ゼリー	★●どら焼き ●牛乳
18	日				
19	月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	焼きそば五目あん ★●ばんさんすう 大根スープ	焼きそば麺、豚肉、いか、白菜、人参、玉ねぎ、干椎茸、青梗菜 ハム、胡瓜、もやし 大根、わかめ、白ごま	●豆乳ドーナツ ●牛乳
20	火	お習字(きりん)	焼肉 ★春雨サラダ わかめスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、りんご ハム、春雨、胡瓜、もやし わかめ、コーン、ねぎ	おはぎ ●牛乳
21	水	シート交換 (乳児)	ぶりの照り焼付野菜 金平ごぼう ★かき玉汁	ぶり、南瓜 ごぼう、竹輪、しらたき、人参、いんげん 玉ねぎ、卵、ほうれん草	★●黒糖蒸しパン ●牛乳
22	木	体育あそび シート交換 (くま・いぬ)	●鶏肉チーズ焼付野菜 フルーツサラダ コンソメスープ	鶏肉、チーズ、パセリ粉、ブロッコリー キャベツ、りんご、みかん缶、レーズン 玉ねぎ、人参、南瓜	肉まん ●牛乳
23	金				
24	土	幼児 お弁当	★●お好み焼き みそ汁 ●チーズ	豚肉、キャベツ、長芋、竹輪、卵、ねぎ、中力粉、牛乳 大根、油揚げ、ねぎ チーズ	●芋もち ●牛乳
25	日				
26	月	避難訓練	ひじきご飯鯖の塩焼 ★高野豆腐卵とじ みそ汁	ひじき、人参、ちりめんじゃこ、油揚げ、鯖 高野豆腐、玉ねぎ、人参、卵、みつ葉 白菜、しめじ、ねぎ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
27	火	お習字(きりん)	牛肉すき焼き風 おかか和え みそ汁	牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、白菜、しらたき、ねぎ ほうれん草、かまぼこ、花かつお もやし、わかめ、ねぎ	●コロッケ ●牛乳
28	水	お誕生会	●チキンカレー キャベツとみかんのサラダ ゼリー	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ルウ キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、レーズン ゼリー	★●パースディ ケーキ ●牛乳
29	木	体育あそび	★●ハンバーグ付野菜 ★●ポテトサラダ ●コンソメスープ	合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、ブロッコリー じゃが芋、ハム、胡瓜、マヨネーズ しめじ、キャベツ、パセリ粉、コンソメ	中華おこわ
30	金	E～たいむ	ピビンバ 酢の物 みそ汁、フルーツ	牛肉、人参、もやし、ほうれん草 胡瓜、人参、大根、ちりめんじゃこ 里芋、わかめ、ねぎ、フルーツ	●ジャムサンド ●牛乳

・●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、若干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と、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

#### 今月の一人当たりの栄養素

	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
基準	593	22.2	16.5	270	2.5	203	0.32	0.36	20		1.8
平均	593	22.6	19	247	2.3	194	0.36	0.45	23	3.7	1.9