



# 11月予定および献立表

2025年10月20日  
東奈良敬愛保育園

●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 土		ミートスパゲティ コーンサラダ フルーツ	合い挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト缶、スパゲティ コーン、キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	おはぎ ●牛乳
2 日	お休み			
3 月	文化の日			
4 火	E~たいむ	鶏肉のごま風味焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん キャベツ、油揚げ	●★おかかマヨトースト ●牛乳
5 水		わかめご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	わかめ 豚肉、玉ねぎ、人参 キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン しめじ、豆腐、ほうれん草	●ココア蒸しパン ●牛乳
6 木		鯛の唐揚げレモンソース おかか和え 豚汁	鯛 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 鶏肉、大根、人参、さつまいも、油揚げ、ごぼう	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
7 金	体育あそび	●★パン カレースープ ●★ハムサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ごぼう、大豆、ルウ ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン りんご	小松菜とじゃこのおにぎり ●牛乳
8 土	幼児クラス 合同運動会	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、コーン キャベツ、人参、きゅうり、コーン じゃがいも、わかめ	●★ホットケーキ ●牛乳
9 日	お休み			
10 月	運動会延期日	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豆腐、油揚げ、小松菜 パイン缶	おひさまゼリー ●ココナッツサブ ●牛乳
11 火	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 納豆和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、ちりめんじゃこ、えのき、納豆 大根、わかめ	●シュガートースト ●牛乳
12 水	シーツ交換(幼児)	鯖の塩焼き ●★春雨サラダ サムゲタンスープ	鯖 ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、もち米	マカロニきなこ ●牛乳
13 木	内科検診 さつまいも堀り(きりん) シーツ交換(乳児)	肉じゃが 切り干し大根の酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、切り干し大根 豆腐、えのき	●シナモン揚げパン ●牛乳
14 金	体育あそび	●クリームスパゲティ じゃことひじきのサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ、スパゲティ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ オレンジ	さつまいもスティック ●牛乳
15 土		チキンピラフ 大根サラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン かにかまぼこ、大根、人参、きゅうり しめじ、えのき	●おからクッキー ●牛乳

## 今月の一人当たりの栄養素(3歳児平均)

	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
	(kcal)	(g)	(g)	mg	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	549	20.6	15.2	270	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	593	21.6	17.1	271	2.2	0.44	0.45	23	4.5	1.7



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 日	お休み			
17 月	Jリーグ	●タンドリーチキン ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ハム、キャベツ、人参、きゅうり、ひじき、コーン、マヨドレ 豆腐、しめじ、小松菜	●青のりトースト ●牛乳
18 火	スイミング	鮭の西京焼き 胡麻和え ふぶき汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、豆腐	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
19 水		ゆかりご飯 ミニおでん キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	ゆかり 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン えのき、玉ねぎ	おからナゲット ●牛乳
20 木		鶏肉の唐揚げ ★ばんさんすう 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 大根、油揚げ	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
21 金	体育あそび	豚肉とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 豆腐、わかめ	●マシュマロおこし ●牛乳
22 土	造形展	肉うどん ブロッコリーの胡麻和え フルーツ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、うどん ブロッコリー、人参 りんご チーズ	夕焼けおにぎり ●牛乳
23 日	お休み			
24 月	勤労感謝の日			
25 火	E~たいむ スイミング	中華風ローストチキン 大豆サラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 油揚げ、白菜 黄桃缶	●きなこ揚げパン ●牛乳
26 水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ、 キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
27 木	習字 シーツ交換(乳児)	きのこスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、えのき、しめじ、ほうれん草、スパゲティ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、きゅうり、コーン オレンジ	フライドポテト ●牛乳
28 金	体育あそび 避難訓練	豚肉のプルコギ炒め ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、もやし	●プリン せんべい ●牛乳
29 土		炒飯 中華風酢の物 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 きゅうり、もやし、人参 豆腐、えのき	●★スイートポテト ●牛乳
30 日	お休み			

- ・献立内容は、仕入れ状況等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。
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。
- ・マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しております。

