



11月予定及び献立表



2025年10月20日
堀江敬愛保育園

ハムは卵、●印は乳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		●カレーピラフ グリーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉、バター、コンソメ、塩 ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、醤油、三温糖、酢 玉葱、えのき、コンソメ、塩	黒糖ちんすこう 薄力粉、黒糖、油 ●牛乳
2	日				
3	月	文化の日			
4	火	E～たいむ 身体測定 シーツ交換 (いぬ・くま)	さっぱり梅からあげ おかか和え みそ汁	鶏肉、片栗粉、梅、三温糖、醤油、みりん、酢、酒 キャベツ、人参、平天、糸かつお、みりん、三温糖、醤油 麩、わかめ、青葱、みそ	★●オレンジケーキ HM、バター、砂糖、卵、 牛乳、マーメイド、BP ●牛乳
5	水	さつまいも堀り(きりん) 体育あそび 身体測定 シーツ交換(りす)	★●パン / フルーツ ●ピーフシチュー コールスローサラダ	パン / 黄桃缶 牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン、酢、醤油、三温糖	玄米わかめおにぎり 玄米、わかめ ●牛乳
6	木	シーツ交換 (うさぎ)	鮭の西京焼き / 添野菜 ひじき煮 けんちん汁	鮭、みそ、三温糖、みりん、酒 / ほうれん草、醤油、三温糖 ひじき、人参、竹輪、白滝、いんげん、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、人参、大根、ごぼう、蒟蒻、青葱、醤油、塩	さつま芋スティック さつま芋スティック、砂糖、粉糖 ●牛乳
7	金	ふれあいの集い (きりん) シーツ交換 (ひよこ)	豆乳担々麺 ★ばんさんすう ゼリー	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、大豆、チンゲン菜、豆乳、練りごま、 生姜、ニンニク、砂糖、醤油、鶏がら、片栗粉、ごま油 ハム、もやし、人参、胡瓜、鰯糸卵、酢、三温糖、醤油、ごま油 ミニゼリー	●クリームパン ロールパン、砂糖、豆乳ホイップ ●牛乳
8	土	家庭の日 (幼児お弁当日)	●えびピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	えび、玉葱、人参、ピーマン、バター、コンソメ、塩 ブロッコリー、キャベツ、人参、酢、三温糖、醤油 玉葱、しめじ、じゃが芋、コンソメ	★●塩サブレ 薄力粉、バター、砂糖、卵、塩、BP ●牛乳
9	日				
10	月		鯖の香味焼き 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ★かきたま汁	鯖、大葉、青じそドレ、ごま油 ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま、ごま油、酢、三温糖、醤油 えのき、豆腐、卵、三つ葉、醤油、塩、酒	●ココア蒸しパン HM、牛乳、バター、ココア、砂糖 ●牛乳
11	火	E～たいむ 運動会活動 (きりん・いぬ)	ハヤシライス ツナサラダ ●チーズ	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 チーズ	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、砂糖、バナナ、フルーツミックス缶 ★●パウムクーヘン
12	水	体育あそび	★●パン 豆と根菜のカレースープ ハムサラダ	パン 豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、大豆、 ごぼう、カレールウ、コンソメ、鶏がら ハム、キャベツ、胡瓜、人参、 酢、醤油、三温糖	鯖缶の炊き込みご飯 鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、 塩昆布、醤油、砂糖、みりん ●牛乳
13	木	運動会活動 (きりん・いぬ)	★●てりやきハンバーグ 大根サラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、醤油、三温糖、みりん 大根、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 もやし、油揚げ、青葱、みそ	●マシュマロおこし コーンフレーク、マシュマロ、バター、フルグラ ●牛乳
14	金		豚肉と野菜のみそ炒め 中華風酢の物 ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、 生姜、テンメンジャン、みそ、酒 もやし、胡瓜、人参、カニカマ、酢、醤油、三温糖、ごま油 ビーフン、白菜、玉葱、干椎茸、鶏がら、醤油、塩、ごま油	★●お好み焼き お好み焼き粉、卵、豚肉、キャベツ、 長芋、竹輪、青ねぎ、青のり、ソース ●牛乳
15	土	運動会			
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	月	シーツ交換 (いぬ)	鶏肉のごま風味焼き / 添野菜 ポン酢和え みそ汁	鶏肉、練りごま、ごま油、醤油、みりん、生姜、黒ごま / トマト キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ポン酢 わかめ、油揚げ、青葱、みそ	フライドポテト じゃが芋、塩、青のり ●牛乳
18	火	E～たいむ シーツ交換 (くま)	けんちんうどん 厚揚げのカレー煮 フルーツ	うどん、豚肉、大根、人参、蒟蒻、ごぼう、 干し椎茸、青ねぎ、酒、塩、三温糖、生姜 鶏ひき肉、厚揚げ、青梗菜、人参、玉葱、 じゃが芋、三温糖、カレー粉、片栗粉 オレンジ	おはぎ もち米、小豆、きな粉、砂糖、塩 ●牛乳
19	水	体育あそび シーツ交換 (りす)	★●パン ●クリームシチュー キャベツとパインのサラダ	パン 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン、醤油、塩、三温糖、酢	じゃこと小松菜のおにぎり 小松菜、ちりめんじゃこ、 醤油、三温糖、ごま油、ごま ●牛乳
20	木	みかん狩り (くま) シーツ交換(うさぎ)	★鮭寿司 お浸し ふぶき汁	鮭、胡瓜、大葉、鰯糸卵、のり、ごま、酢、三温糖、塩、みりん 小松菜、白菜、かまぼこ、にんじん、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱、醤油、鶏がら、塩	●プリン ●ビスケット ●牛乳
21	金	誕生会 シーツ交換 (ひよこ)	冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	合挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、胡瓜、みかん缶、レーズン、酢、醤油、三温糖 ヨーグルト、いちごジャム	★●バースデーケーキ スポンジケーキ、豆乳ホイップ、 パイン缶、キウイ、砂糖 ●牛乳
22	土	家庭の日 (幼児お弁当日)	豚丼 中華サラダ みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、かまぼこ、 青葱、酒、みりん、三温糖、醤油 ツナ、胡瓜、もやし、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 しめじ、白菜、青葱、みそ	フルーツゼリー ぶどうジュース、砂糖、アガー、 フルーツミックス缶 クラッカー ●牛乳
23	日	勤労感謝の日			
24	月	振替休日			
25	火	E～たいむ	鶏肉のヤンニョム風 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉、ニンニク、ケチャップ、 醤油、みりん、三温糖ごま マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、マヨドレ えのき、わかめ、青葱、みそ	●青のリトースト 食パン、バター、ニンニク、青のり ●牛乳
26	水	体育あそび	和風スパゲッティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、 ほうれん草、塩、醤油、みりん、片栗粉、のり キャベツ、人参、胡瓜、ひじき、ツナ、酢、三温糖、醤油 バナナ	カニおこわ もち米、カニカマ、油揚げ、 舞茸、酒、醤油、みりん ●牛乳
27	木	避難訓練	★●パン 牛肉と根菜の韓国風煮 ★サンラータン	パン 牛肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、 筍、青葱、ごま、醤油、三温糖、 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、 鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	★●スイートポテト さつまいも、卵、牛乳、 バター、砂糖、黒ごま ●牛乳
28	金	お習字 (きりん)	鰻の唐揚げ／ ゆかりキャベツ 春雨サラダ みそ汁	鰻、生姜、酒、醤油、三温糖、片栗粉／キャベツ、ゆかり 春雨、胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温 糖、醤油、鶏がら、ごま油 南瓜、玉葱、青ねぎ、みそ	●ミートサンド 食パン、牛ひき肉、玉葱、人参、ケ チャップ、ソース、砂糖、片栗粉 ●牛乳
29	土		炒飯 コーンサラダ わかめスープ	豚肉、小松菜、人参、青葱、醤油、鶏がら、ごま油 キャベツ、人参、胡瓜、コーン、酢、三温糖、醤油 わかめ、豆腐、青葱、鶏がら、醤油	●たまねぎクッキー 玉葱、塩、砂糖、HM ●牛乳
30	日				

◆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（3歳児以上）

	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)
平均	575	19.2	17.3	225	2.2	199	0.37	0.39	20	－	1.4
基準値	511	23	15	231	2.2	184	0.28	0.32	20	0	1.4