



11月予定及び献立表



◆は卵、●印は乳を使用している献立です。

2025年10月20日
堀江敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		●カレーピラフ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉、バター、コンソメ、塩	黒糖ちんすこう
			グリーンサラダ	ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、醤油、三温糖、酢	薄力粉、黒糖、油
			オニオンスープ	玉葱、えのき、コンソメ、塩	●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	鶏肉、片栗粉、梅、三温糖、醤油、みりん、酢、酒	★●オレンジケーキ
			おかか和え	キャベツ、人参、平天、糸かつお、みりん、三温糖、醤油	HM、バター、砂糖、卵、牛乳、マーマレード、BP
			みそ汁	麸、わかめ、青葱、みそ	●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	パン / 黄桃缶	玄米わかめおにぎり
			●ビーフシチュー	牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、ルウ	玄米、わかめ
			コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン、酢、醤油、三温糖	●牛乳
6	木	シーツ交換 (うさぎ)	鮭の西京焼き / 添野菜	鮭、みそ、三温糖、みりん、酒 / ほうれん草、醤油、三温糖	さつま芋スティック
			ひじき煮	ひじき、人参、竹輪、白滝、いんげん、みりん、三温糖、醤油	さつま芋スティック、砂糖、粉糖
			けんちん汁	鶏肉、人参、大根、ごぼう、蒟蒻、青葱、醤油、塩	●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	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、大豆、チングン葉、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	●クリームパン
			★ばんさんすうゼリー	ハム、もやし、人参、胡瓜、錦糸卵、酢、三温糖、醤油、ごま油	ロールパン、砂糖、豆乳ホイップ
			ゼリー	ミニゼリー	●牛乳
8	土	家庭の日 (幼児お弁当日)	●えびピラフ	えび、玉葱、人参、ピーマン、バター、コンソメ、塩	★●塩サブレ
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、人参、酢、三温糖、醤油	薄力粉、バター、砂糖、卵、塩、BP
			コンソメスープ	玉葱、しめじ、じゃが芋、コンソメ	●牛乳
9	日				
10	月		鯖の香味焼き	鯖、大葉、青じそドレ、ごま油	●ココア蒸しパン
			蒸し鶏と南瓜のごまサラダ	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	HM、牛乳、バター、ココア、砂糖
			★かきたま汁	えのき、豆腐、卵、三つ葉、醤油、塩、酒	●牛乳
11	火	E~たいむ 運動会活動 (きりん・いぬ)	ハヤシライス	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ルウ	●フルーツヨーグルト
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油	ヨーグルト、砂糖、バナナ、フルーツミックス缶
			●チーズ	チーズ	★●バウムクーヘン
12	水	体育あそび	★●パン	パン	鯖缶の炊き込みご飯
			豆と根菜のカレースープ	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	鯖缶、しめじ、人参、油揚げ、塩昆布、醤油、砂糖、みりん
			ハムサラダ	ハム、キャベツ、胡瓜、人参、酢、醤油、三温糖	●牛乳
13	木	運動会活動 (きりん・いぬ)	★●てりやきハンバーグ	合挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、醤油、三温糖、みりん	●マシュマロおこし
			大根サラダ	大根、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油	コーンフレーク、マシュマロ、バター、フルグラ
			みそ汁	もやし、油揚げ、青葱、みそ	●牛乳
14	金		豚肉と野菜のみそ炒め	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	★●好み焼き
			中華風酢の物	もやし、胡瓜、人参、カニカマ、酢、醤油、三温糖、ごま油	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
			ビーフスープ	ビーフ、白菜、玉葱、干椎茸、鶏がら、醤油、塩、ごま油	●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	パン 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、ルウ キヤベツとパインのサラダ	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
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、錦糸卵、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	●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 キヤベツ、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pon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	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、ソナ、胡瓜、人参、マヨドレ えのき、わかめ、青葱、みそ	●青のりトースト 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 キヤベツ、人参、胡瓜、ひじき、ツナ、酢、三温糖、醤油 フルーツ	力ニおこわ 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 ★サンランタン	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)	鰯の唐揚げ／ゆかりキャベツ 春雨サラダ みそ汁	鰯、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 キヤベツ、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で、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B (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