



11月予定および献立表



2025年10月20日
立売堀敬愛保育園

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		●えびピラフ マカロニサラダ オニオンスープ	むきえび、玉葱、人参、小松菜、サラダ油、有塩バター、コンソメ、塩 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨドレ、塩、三温糖 玉葱、えのき、塩、コンソメ、パセリ	●キャラメルラスク●牛乳 食パン、グラニュー糖 豆乳ホイップ
2	日				
3	月	文化の日			
4	火		ハヤシライス ツナサラダ ゼリー	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、ハヤシルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、サラダ油、酢、塩、醤油 ミニゼリー	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、みかん缶 フルーツカクテル缶 バナナ、三温糖 ★●パウムクーヘン
5	水	いもほり (きりん)	豚肉とキャベツの味噌炒め 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、サラダ油、甜麺醬、味噌、酒 胡瓜、もやし、カニカマ、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 ビーフン、玉葱、干椎茸、白菜、鶏がら、醤油、酒、塩、ごま油	●きな粉クリームサンド 食パン、きな粉、三温糖 塩、豆乳 ●牛乳
6	木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	ひじきご飯/鯖の塩焼き 蒸し鶏の南瓜ごまサラダ 具だくさん汁	ひじき、人参、油揚げ、酒、醤油、塩/サバ、酒、サラダ油、塩 ささみ、南瓜、ブロッコリー、胡瓜、人参、胡麻、ごま油、酢、醤油 牛蒡、大根、人参、油揚げ、青ねぎ、味噌	●ココア蒸しパン ●牛乳 HM、上白糖、BP、牛乳 無塩バター、ココア
7	金	5才児の集い E～たいむ シーツ交換 (りす・いぬ)	★●パン 豆と根菜のカレースープ ハムサラダ	パン 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、大豆、牛蒡、パセリ、鶏がら、コンソメ、カレールウ ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油	鯖缶の炊き込みご飯●牛乳 もち米、鯖味噌煮缶、しめじ 人参、油揚げ、味噌、醤油 酒、みりん、塩昆布
8	土	弁当日 (幼児)	チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、サラダ油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、塩 ブロッコリー、人参、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 じゃが芋、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩	おからクッキー ●牛乳 HM、おから、上白糖 サラダ油、豆乳
9	日				
10	月	体育遊び	さっぱり梅から揚げ/添野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、梅肉、上白糖、醤油、みりん、酒、酢、刻みのり/もやし、鶏がら、ごま油、塩 ほうれん草、白菜、人参、竹輪、かつお節、みりん、三温糖、醤油 豆腐、わかめ、青ねぎ、味噌	★●キャロットケーキ●牛乳 人参、薄力粉、BP、鶏卵 有塩バター、三温糖、牛乳
11	火		鮭の西京焼き/添野菜 ひじき煮 ★かきたま汁	鮭、味噌、三温糖、みりん、酒/ほうれん草、醤油、三温糖 竹輪、ひじき、人参、白滝、大豆、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 鶏卵、えのき、豆腐、青ねぎ、醤油、塩、酒	さつまいもスティック●牛乳 さつま芋、グラニュー糖 サラダ油
12	水		★●パン/フルーツ ビーフシチュー コールスローサラダ	パン/みかん缶 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ケチャップ、トマトペースト、サラダ油、ルウ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン、酢、サラダ油、塩、醤油	じゃこと小松菜の混ぜご飯 小松菜、じゃこ、塩、三温糖 醤油、ごま油、胡麻 ●牛乳
13	木		★照り焼きハンバーグ/添野菜 大根サラダ みそ汁	牛肉、豚肉、玉葱、パン粉、鶏卵、塩、酒、三温糖、醤油、みりん、片栗粉/ミニトマト 大根、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 油揚げ、もやし、青ねぎ、味噌	●マシュマロおこし ●牛乳 コーンフレーク、マシュマロ 無塩バター
14	金	E～たいむ	豆乳担々麺 パンサンスウ フルーツ	中華麺、豚肉、人参、玉葱、大豆、チンゲン菜、生姜、にんにく、醤油、上白糖、糖りごま、胡麻、豆乳、塩、醤油、鶏がら、片栗粉、ごま油 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、ごま油 パイン缶	★お好み焼き ●牛乳 お好み焼き粉、豚肉、キャベツ 長芋、青ねぎ、竹輪、鶏卵 青のり、かつお節、BP お好み焼きソース
15	土	運動会	★冷やしうどん 春巻き ゼリー	うどん、トマト、胡瓜、ツナ、鰯糸卵、みりん、酒、三温糖、醤油 春巻き、サラダ油 ミニゼリー	★●どら焼き●牛乳 HM、三温糖、牛乳 鶏卵、つぶあん
16	日				
17	月	体育遊び	★鮭寿司 お浸し ふぶき汁	酒、塩、鮭、胡瓜、大葉、胡麻、鰯糸卵、酢、三温糖、塩、みりん、きざみのり キャベツ、さつま揚げ、人参、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、豆腐、人参、大根、油揚げ、青ねぎ、酒、醤油、鶏がら、塩	●プリン クラッカー●牛乳 プリンミックス、グラニュー糖

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	火		鶏肉のヤンニョム風/添野菜 ひじきマヨサラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、にんにく、ケチャップ、醤油、みりん、三温糖、胡麻/ほうれん草、塩、サラダ油 キャベツ、人参、胡瓜、ひじき、コーン、ハム、酢、三温糖、塩、マヨドレ えのき、小松菜、味噌	●カレーチーズトースト●牛乳 食パン、カレー粉、マヨドレ 上白糖、粉チーズ、パセリ
19	水		★●パン/ゼリー ●パンプキンシチュー キャベツとパインサラダ	パン/ミニゼリー 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、うらごし南瓜、しめじ、サラダ油、牛乳、ルウ キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、酢、サラダ油、塩、醤油	玄米鮭おにぎり ●牛乳 玄米、鮭、塩、胡麻
20	木	みかん狩り(くま) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	焼きそばの五目あん ポテトサラダ フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、玉葱、チンゲン菜、干椎茸、サラダ油、生姜、鶏がら、醤油、塩、ごま油、片栗粉 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、塩、三温糖 オレンジ	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん きな粉、三温糖、塩
21	金	E～たいむ シーツ交換 (りす・いぬ)	カレイのから揚げ/添野菜 春雨サラダ みそ汁	カレイ、生姜、酒、醤油、三温糖、片栗粉、サラダ油/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、油揚げ、青ねぎ、味噌	●ミートサンド●牛乳 食パン、牛肉、玉葱、人参 サラダ油、ケチャップ、上白糖 ウスターソース、片栗粉
22	土	弁当日 (幼児)	豚丼 胡麻和え みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、蒲鉾、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 キャベツ、竹輪、人参、胡麻、みりん、三温糖、醤油 白菜、しめじ、青ねぎ、味噌	黒糖ちんすこう ●牛乳 薄力粉、黒砂糖、サラダ油
23	日	勤労感謝の日			
24	月	振替休日			
25	火		鶏肉の胡麻風味焼き/添野菜 ポン酢和え みそ汁	鶏肉、醤油、みりん、酒、練りごま、ごま油、生姜、胡麻/ブロッコリー、酢、醤油、塩、サラダ油 キャベツ、竹輪、人参、胡瓜、醤油、酒、みりん、ゆず果汁、ポン酢 わかめ、油揚げ、青ねぎ、味噌	フライドポテト ●牛乳 フライドポテト、塩、青のり サラダ油
26	水	避難訓練	根菜と牛肉の韓国風煮 中華サラダ ★サンラータン	牛肉、青ねぎ、生姜、胡麻、醤油、三温糖、ごま油、大根、蓮根、牛蒡、筍、いんげん、干椎茸 もやし、胡瓜、人参、酢、醤油、ごま油、塩、三温糖 鶏卵、豚肉、白菜、人参、春雨、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	●スイートポテト●牛乳 さつま芋、牛乳、胡麻 有塩バター、上白糖
27	木	誕生会	冬野菜カレー グリーンサラダ ●ヨーグルト	牛肉、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、サラダ油、カレールウ ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 ヨーグルト、苺ジャム、上白糖	★●バースデーケーキ●牛乳 スポンジケーキ、上白糖、レモン汁 洋梨缶、ブルーベリージャム ブルーベリー、豆乳ホイップ ブドウジュース
28	金	E～たいむ きりん習字	●クリームスパゲティ じゃことひじきサラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉葱、しめじ、ほうれん草、サラダ油、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、パプリカ、じゃこ、コーン、ひじき、酢、サラダ油、醤油、三温糖 バナナ	かにおこわ●牛乳 もち米、カニカマ、油揚げ 舞茸、酒、醤油、みりん
29	土		炒飯 コーンサラダ わかめスープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜、サラダ油、醤油、鶏がら、生姜、ごま油、塩 キャベツ、コーン、胡瓜、人参、パセリ、酢、サラダ油、醤油、塩 豆腐、わかめ、鶏がら、醤油、酒	玉ねぎクッキー●牛乳 玉葱、塩、サラダ油 オリーブ油、三温糖、HM
30	日				

- ・●は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

朝おやつ(0～2歳児)
延長用おやつ(0～5歳児)
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます

今月の一人当たりの栄養素(3歳以

	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	573	21.5	15.9	258	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	1.6未満
平均	583	20.3	18.5	258	2.0	229	0.32	0.45	23	4.3	1.8