



11月予定及び献立表

2025年10月20日
郡山敬愛保育園

★印は卵、●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		豚丼 中華サラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、かまぼこ、青ねぎ ツナ、もやし、胡瓜、人参、コーン チーズ	米粉ケーキ ●牛乳
2	日				
3	月	文化の日			
4	火	体育遊び(幼児) (りす延期日) 運動会ごっこ	鯖の香味焼き/添野菜 ひじき煮 けんちん汁	鯖、大葉 / ゆかりキャベツ ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん 鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、青ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳
5	水	さつまいも掘り(きりん) 大阪880万人訓練 シーツ交換(乳児)	★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン / 梨 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン	じゃこと小松菜の混ぜご飯 ●牛乳
6	木	くま、いぬ体験遠足 シーツ交換(幼児)	豚肉と野菜の味噌炒め 中華風酢の物 ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、胡瓜、人参、カニカマ ビーフン、白菜、玉ねぎ、干し椎茸	★●オレンジケーキ ●牛乳
7	金	E～たいむ(幼児)	さっぱり梅唐揚げ/添野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉、練り梅、のり / 南瓜 キャベツ、人参、平天、花かつお 油揚げ、わかめ、青ねぎ	●きな粉クリームパン ●牛乳
8	土	お弁当日(幼児) 園庭開放	ラーメン 春巻き ゼリー	中華麺、豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、青ねぎ 春巻き ゼリー	ちんすこう ●牛乳
9	日				
10	月	スイミング(きりん)	鮭の西京焼き/添野菜 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ★かき玉汁	鮭、白みそ / ほうれん草 ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま えのき、豆腐、卵、三つ葉	★●お好み焼き ●牛乳
11	火	体育遊び(幼児) 職場体験(太田中学)	豆乳坦々麺 ★●ばんさんすう フルーツ	中華麺、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、大豆、チンゲン菜、 豆乳、練りごま ハム、もやし、人参、胡瓜、錦糸卵 オレンジ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
12	水	避難訓練(Jアラート)	●ハヤシライス ツナサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン チーズ	さつま芋スティック ●牛乳
13	木		★●ハンバーグ/添野菜 大根サラダ みそ汁	合挽肉、玉ねぎ、卵、パン粉、豆乳/ブロッコリー 大根、人参、胡瓜、コーン、ツナ もやし、油揚げ、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
14	金		★●パン / フルーツ 豆と根菜のカレースープ ★●ハムサラダ	パン / パナナ 豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、大豆、ごぼう、カレールウ キャベツ、ハム、胡瓜、人参、コーン	玄米わかめおにぎり ●牛乳
15	土	造形展	きつねうどん ●揚げしゅうまい ゼリー	うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、かまぼこ、青ねぎ しゅうまい ゼリー	せんべい ●牛乳
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	月	スイミング(きりん)	★鮭寿司 お浸し ふぶき汁	鮭、胡瓜、大葉、錦糸卵、のり、ごま 小松菜、白菜、かまぼこ、人参 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青ねぎ	フライドポテト ●牛乳
18	火	体育あそび(幼児)	焼きそばの五目あん ★ポテトサラダ 中華スープ	焼きそば麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、干し椎茸、 玉ねぎ、チンゲン菜 じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ 大根、わかめ	おはぎ ●牛乳
19	水	シーツ交換(乳児)	★●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、青ねぎ、ごま 卵、豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨	●マシュマロおこし ●牛乳
20	木	お誕生会 シーツ交換(幼児)	冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、カレールウ キャベツ、胡瓜、人参、りんご、みかん缶、レーズン ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
21	金	みかん狩り(くま) E～たいむ(幼児)	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 / ブロッコリー キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ポン酢 白菜、油揚げ、青ねぎ	●ミートサンド ●牛乳
22	土	お弁当日(幼児) 園庭開放	ナポリタンスパゲティー グリーンサラダ ●チーズ	スパゲティー、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン チーズ	●おからクッキー ●牛乳
23	日	勤労感謝の日			
24	月	振替休日			
25	火	体育あそび(幼児)	鶏肉のヤンニョム風/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、ごま /ブロッコリー マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ キャベツ、玉ねぎ、青ねぎ	●プリン風ゼリー ●ビスケット ●牛乳
26	水	お習字(きりん)	和風あんかけスパゲティー ひじきサラダ フルーツ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、ほうれん草 ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、コーン バナナ	●青のリトースト ●牛乳
27	木	しいたけ狩り(きりん)	鰯の唐揚げ / 添野菜 ★●春雨サラダ みそ汁	鰯 / ゆかりキャベツ ハム、春雨、人参、胡瓜、もやし 南瓜、玉ねぎ、青ねぎ	★●スイートポテト ●牛乳
28	金	Jリーグ(いぬ・きりん) E～たいむ(幼児)	★●パン / ゼリー ●クリームシチュー キャベツとパインのサラダ	パン / ゼリー 鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、牛乳、バター、小麦粉 キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン	カニおこわ ●牛乳
29	土	布団乾燥 土曜保育	炒飯 コーンサラダ わかめスープ	豚肉、小松菜、人参、青ねぎ キャベツ、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青ねぎ	●オニオンクッキー ●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。
◆乳児クラスは、朝のおやつにおせんべいやビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養素（3歳児）

	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	546	20.5	15.2	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4	1.6
平均	567	19.7	17.1	263	2	219	0.37	0.44	23	4.5	1.7