



11月予定および献立表



2024年10月18日
くるみ敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。園で使用しているハムは卵が含まれます。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	金		●ハヤシライス ツナサラダ ゼリー	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ルウ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン ゼリー	●★スイートポテト ●牛乳
2	土	運動会	わかめうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ ブロッコリー 人参 ごま パイン缶	●キャラメルラスク ●牛乳
3	祝	運動会予備日			
4	月	振替休日			
5	火	スイミング(きりん)	鶏肉の照り焼き/付野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉 / ブロッコリー 白菜 小松菜 人参 花かつお さつま芋 玉ねぎ ねぎ	カニおこわ ●牛乳
6	水	体育遊び(幼児)	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁	さけ きゅうり 大葉 錦糸卵 のり 平天 大根 人参 じゃが芋 いんげん えのき 豆腐 三つ葉	●ミートサンド ●牛乳
7	木	職業体験(天王中)	豚肉のしぐれ煮 切干大根の酢の物 みそ汁	豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ いんげん 切干大根 きゅうり 人参 かにかま 油揚げ ほうれん草	●ココア蒸しパン ●牛乳
8	金	職業体験(天王中)	鯖のソース煮 蒸し鶏と南瓜のサラダ ★かきたま汁	さば ささみ 南瓜 きゅうり ブロッコリー 人参 ごま わかめ 卵 ねぎ	●カレーチーズトースト ●牛乳
9	土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00～15:00)	焼きそば風スパゲティ グリーンサラダ みそ汁 / フルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ちくわ ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン 大根 しめじ ねぎ / オレンジ	●アメリカンドッグ ●牛乳
10	日				
11	月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	●タンドリーチキン ★マカロニサラダ きのこスープ	鶏肉 カレー粉 ヨーグルト マカロニ ツナ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ しめじ えのき 玉ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
12	火	E～たいむ(幼児)	★ハンバーグ/フルーツ きんぴらごぼう みそ汁	合挽ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 / 黄桃缶 ごぼう 人参 ちくわ しらたき いんげん 白菜 油揚げ ねぎ	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
13	水	体育遊び(幼児)	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル ワントンスープ	牛肉 大根 人参 蓮根 ごぼう 筍 ねぎ ほうれん草 もやし 人参 豚ミンチ 玉ねぎ 白菜 人参 にら 餃子の皮	★●スイートブール ●牛乳
14	木	さつまいも堀り (きりん) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	鮭の西京焼き/付野菜 ひじき煮 ふぶき汁	さけ / ほうれん草 ひじき 人参 しらたき 平天 いんげん 鶏肉 豆腐 大根 人参 こんにゃく ねぎ	だしシャカポテト ●牛乳
15	金	シーツ交換 (りす・いぬ)	豆乳担々麺 ★●ばんさんすう ゼリー	中華麺 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 大豆 青梗菜 豆乳 ねりごま もやし ハム きゅうり 人参 錦糸卵 ゼリー	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳

■献立の内容は、仕入れの状況により、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。

■乳児クラスは10時頃に朝のおやつ(せんべい等)を提供しています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ / ●チーズ	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ ささみ もやし きゅうり 人参 にら 大根 コーン / チーズ	★●どら焼き ●牛乳
17	日				
18	月		鶏肉のごま風味焼き/付野菜 ★ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 ごま / ほうれん草 じゃが芋 ツナ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 豆腐 わかめ ねぎ	●豆乳ドーナツ ●牛乳
19	火	スイミング(きりん) E～たいむ(幼児)	●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン / みかん 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エリンギ ルウ キャベツ きゅうり パプリカ コーン レーズン	玄米わかめおにぎり ●牛乳
20	水	体育遊び(幼児)	鰯の唐揚げ / 付野菜 春雨サラダ みそ汁	あじ / キャベツ ゆかり 春雨 かにかま もやし きゅうり 人参 南瓜 玉ねぎ ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン
21	木	みかん狩り(くま) 習字(きりん)	豚丼 大豆サラダ みそ汁	豚肉 しらたき 玉ねぎ ねぎ 大豆 キャベツ きゅうり 人参 ちりめんじゃこ 平天 小松菜	うどん ●牛乳
22	金	避難訓練	鶏肉のヤンニョム風/付野菜 かにかまサラダ サンラータン	鶏肉 / ブロッコリー キャベツ コーン かにかま きゅうり 豚肉 白菜 人参 干椎茸 筍 ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
23	祝	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	誕生会	●冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぶ 南瓜 ルウ キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
26	火	E～たいむ(幼児)	和風あんかけスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ しめじ えのき ほうれん草 のり キャベツ ひじき きゅうり 人参 コーン バナナ	おはぎ ●牛乳
27	水	体育遊び(幼児)	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 厚揚げ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし 人参 きゅうり かにかま ビーフン 椎茸 青梗菜	★●オレンジケーキ ●牛乳
28	木	習字(きりん) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★鯛のあけぼの焼き ごま和え みそ汁	たい 人参 マヨネーズ キャベツ 人参 ほうれん草 ちくわ ごま 切干大根 油揚げ ねぎ	さつま芋スティック ●牛乳
29	金	体験遠足(きりん) シーツ交換 (りす・いぬ)	ささみフライ / 付野菜 コーンサラダ 白菜のとろとろスープ	ささみ 小麦粉 パン粉 / ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり 人参 白菜 ちくわ 青梗菜	夕焼けおにぎり ●牛乳
30	土		えびピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ/フルーツ	えび 玉ねぎ 人参 いんげん コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 / 柿	●りんごヨーグルト蒸しパン ●牛乳

今月の1人当たりの栄養量(3歳児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	631	23.7	17.5	250	2.3	202	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	598	21.9	18.1	233	2.1	193	0.3	0.41	32	3.4	1.8