



11月予定および献立表



2025年10月20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 土		豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉 玉ねぎ しらたき ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン じゃが芋 しめじ ねぎ	★●チーズ蒸しパン ●牛乳
2 日				
3 祝	文化の日			
4 火	E～たいむ(幼児) 天王中職業体験	さっぱり梅からあげ おかか和え みそ汁	鶏肉 練梅 のり ほうれん草 白菜 人参 花かつお 南瓜 玉ねぎ ねぎ	●お麩ラスク(ココア) ●牛乳
5 水	体育遊び(幼児) ワクワク運動会(りす) 天王中職業体験	●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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ ルウ キャベツ きゅうり パプリカ コーン	さつま芋スティック ●牛乳
6 木		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 人参 ピーマン もやし きゅうり 人参 かにかま ビーフン わかめ コーン	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
7 金	ワクワク運動会 予備日	鮭の西京焼き / 付野菜 ひじき煮 ふぶき汁	さけ / 南瓜 ひじき 人参 平天 しらたき いんげん 鶏肉 豆腐 大根 人参 ごぼう ねぎ	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
8 土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00～15:00)	和風きのこスパゲティ グリーンサラダ フルーツ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー パイン缶	いきなり団子 ●牛乳
9 日				
10 月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	●ハヤシライス ツナサラダ ●チーズ	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ルウ キャベツ ツナ きゅうり 人参 コーン	★●オレンジケーキ ●牛乳
11 火	E～たいむ(幼児)	★ハンバーグ / 付野菜 大根サラダ みそ汁	合挽ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 / ブロッコリー 大根 キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 人参 わかめ 油揚げ ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン
12 水	さつま芋掘り(きりん) 体育遊び(幼児) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	●パン / フルーツ 根菜のカレースープ ★マカロニサラダ	パン / 黄桃缶 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ごぼう 大豆 ルウ マカロニ きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ	カニおこわ ●牛乳
13 木	避難訓練 シーツ交換 (りす・いぬ)	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル サンラータン	牛肉 大根 人参 筍 蓮根 ごぼう いんげん ほうれん草 もやし 人参 豚肉 白菜 人参 干椎茸 玉ねぎ ねぎ	フライドポテト ●牛乳
14 金		鯖の香味焼き お浸し けんちん汁	さば 大葉 小松菜 白菜 人参 かまぼこ 鶏肉 大根 人参 里芋 ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳
15 土		きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 フルーツ	うどん 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ミンチ 南瓜 柿	●たまねぎクッキー ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 日				
17 月	みかん狩り (くま)	鶏肉のヤンニョム風 ★●ハムサラダ みそ汁	鶏肉 にんにく ごま キャベツ きゅうり ハム 人参 コーン さつま芋 玉ねぎ ねぎ	●ミートサンド ●牛乳
18 火	スイミング(きりん) E～たいむ(幼児)	豚肉のしぐれ煮 ★ポテトサラダ みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき いんげん じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ 小松菜 平天	●マシュマロおこし ●牛乳
19 水	体育遊び(幼児)	●パン / フルーツ ●クリームシチュー キャベツとパインのサラダ	パン / パナナ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 牛乳 ルウ キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン	じゃこと小松菜のまぜご飯 ●牛乳
20 木		★鮭寿司 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ すまし汁	さけ きゅうり 大葉 錦糸卵 ささみ 南瓜 きゅうり ブロッコリー 人参 ごま 豆腐 えのき 三つ葉	★お好み焼き ●牛乳
21 金		焼きそばの五目あんかけ 中華サラダ ゼリー	中華麺 豚肉 白菜 もやし 人参 干椎茸 青梗菜 ブロッコリー かにかま 人参 きゅうり ゼリー	★●スイートポテト ●牛乳
22 土	造形展	カレーピラフ 大豆サラダ きのこスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん カレー粉 キャベツ きゅうり 大豆 人参 しめじ えのき 玉ねぎ	●きなこクリームパン ●牛乳
23 祝	勤労感謝の日			
24 月	振替休日			
25 火	スイミング(きりん) E～たいむ(幼児)	鶏肉のごま風味焼き ポン酢和え みそ汁	鶏肉 ごま キャベツ きゅうり 人参 平天 白菜 厚揚げ ねぎ	玄米鮭わかめおにぎり ●牛乳
26 水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	鰯の唐揚げ / 付野菜 春雨サラダ ★かきたま汁	あじ 生姜 / ブロッコリー 春雨 もやし きゅうり かにかま 卵 えのき 豆腐 ねぎ	●青のりトースト ●牛乳
27 木	習字(きりん) 体験遠足(くま) 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 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 大豆 青梗菜 ごま 豆乳 きゅうり もやし 人参 ハム ゼリー	おはぎ ●牛乳
28 金	誕生会	冬野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	牛肉 玉ねぎ かぶ 人参 南瓜 じゃが芋 ルウ キャベツ きゅうり みかん缶 レーズン ヨーグルト いちごジャム	★●パースディケーキ ●牛乳
29 土		炒飯 コーンサラダ わかめスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり コーン 人参 わかめ 大根 ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
30 日				

■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。

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	618	23.2	17.2	250	2.3	200	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	590	20.8	17.9	264	2.1	196	0.34	0.45	25	4.1	1.7