



11月予定および献立表



令和7年10月20日(月曜日)
中穂積敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		チキンピラフ コーンサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、コーン チーズ	●ココア蒸しパン ●牛乳	16	日				
2	日					17	月	習字 みかん狩り (くま組)	★ツナ寿司 お浸し ふぶき汁	ツナ、きゅうり、大葉、 錦糸卵 、のり、ごま 小松菜、白菜、人参、かまぼこ 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青ネギ	●ホイップサンド ●牛乳
3	月	文化の日				18	火	避難訓練	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、人参、しめじ、えのき茸、ほうれん草 ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 柿	おはぎ ●牛乳
4	火		さっぱり梅から揚げ おかか和え 味噌汁	鶏肉、練り梅、のり キャベツ、人参、きゅうり、平天、花かつお 麩、わかめ、青ネギ	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン	19	水	体育あそび	●パン ●クリームシチュー キャベツとパインのサラダ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、パイン缶、レーズン	玄米わかめおにぎり ●牛乳
5	水	体育あそび	●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 じゃこと小松菜の混ぜご飯 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 ルウ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、レーズン	●牛乳	20	木		鰯のから揚げ ★●春雨サラダ 味噌汁	鰯 キャベツ、ゆかり ハム、春雨、人参、きゅうり、もやし 南瓜、玉ねぎ、青葱	●プリン ●ビスケット ●牛乳
6	木		鮭の西京焼き ひじき煮 けんちん汁	鮭、味噌 ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、里芋、青ネギ	●もちもちドーナツ ●牛乳	21	金	E～たいむ	★●ハンバーグ 切干大根煮 味噌汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、 卵 、 牛乳 切干大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん もやし、油揚げ、青葱	●お麩ラスク ●牛乳
7	金	E～たいむ さつまいも堀り (きりん組)	豚肉とキャベツの味噌炒め 中華風酢の物 ワントンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤 もやし、きゅうり、人参、カニカマ 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、干し椎茸、ニラ、餃子の皮	★●オレンジケーキ ●牛乳	22	土	造形展	チキンライス サラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、人参 玉ねぎ、しめじ	ミニたい焼き ●牛乳
8	土	家庭の日	炒飯 ナムル 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜 ほうれん草、人参、もやし わかめ、豆腐	黒糖ちんすこう ●牛乳	23	日	勤労感謝の日			
9	日					24	月	振替休日			
10	月		ビビンバ 春巻き ビーフンスープ	牛肉、もやし、人参、ほうれん草、ごま 春巻き ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜	★●クリームパン ●牛乳	25	火	誕生会	冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、きゅうり、りんご、みかん缶、レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
11	火	J-リーグ	●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、人参、じゃが芋、大豆、ごぼう、ルウ ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	★お好み焼き ●牛乳	26	水		けんちんうどん ●揚げシュウマイ フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、青葱 しゅうまい 黄桃缶	★●スイートボール ●牛乳
12	水	体育あそび	鯖の香味焼き 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ★かきたま汁	鯖、大葉 ささみ、南瓜、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま えのき茸、 卵 、三つ葉	●シリアルクッキー ●牛乳	27	木	スイミング 幼児シーツ交換	●パン チキンのトマト煮 ツナサラダ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、トマト缶 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	カニおこわ ●牛乳
13	木	スイミング 幼児シーツ交換	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、練りごま ハム、もやし、人参、きゅうり、 錦糸卵 ゼリー	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳	28	金	E～たいむ 乳児シーツ交換	鶏肉のヤンニョム風 ★マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉、ケチャップ、ごま ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、 マヨネーズ えのき茸、わかめ、ほうれん草	●マシュマロクランチ ●牛乳
14	金	E～たいむ 乳児シーツ交換	ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き ポン酢和え 味噌汁	ゆかり 鶏肉 キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、ポン酢 玉ねぎ、油あげ、青葱	フライドポテト ●牛乳	29	土		豚丼 中華サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱 ツナ、きゅうり、もやし、人参 しめじ、白菜	★●どら焼き ●牛乳
15	土		えび炒飯 ブロッコリーの胡麻和え ★卵スープ	エビ、玉ねぎ、人参、小松菜 ブロッコリー、人参、キャベツ、ごま 卵 、クリームコーン缶、青葱	●あんドーナツ ●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。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・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量（3才児）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ`タmnA	ビ`タmnb1	ビ`タmnb2	ビ`タmnC	食物繊維	食塩
基準	542	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	579	19.5	16.6	258	2.2	233	0.35	0.43	22	4.3	1.7