



11月予定および献立表

令和7年10月20日
彩都敬愛保育園

●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
1	土		ケチャップソテー グリーンサラダ オニオンスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、えのき、パセリ	●ジャムサンド ●牛乳
2	日				
3	月	文化の日			
4	火		鶏肉の梅照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	鶏肉、練り梅 切干大根、人参、白滝、油揚げ、いんげん 麸、わかめ、青葱、みそ	●オレンジケーキ ●牛乳
5	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	★●ハンバーグ じゃことひじきのサラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ もやし、揚油げ、青葱、みそ	●きなこクリームパン ●牛乳
6	木	シーツ交換 (りす)	★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、青葱	さつまいもスティック ●牛乳
7	金		★●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、人参、玉葱、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
8	土	家庭の日	豚丼 磯和え みそ汁	豚肉、玉葱、かまぼこ、青葱 ほうれん草、白菜、人参、のり 大根、油揚げ、青葱、みそ	黒糖ちんすこう ●牛乳
9	日				
10	月		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、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま えのき、豆腐、卵、三つ葉	●マシュマロおこし ●牛乳
11	火		●ハヤシライス 大根サラダ ●チーズ	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ハヤシルウ 大根、胡瓜、人参、コーン チーズ	●セサミトースト ●牛乳
12	水	避難訓練	豆乳担々麺 ★ばんさんすう フルーツ	中華麺、鶏挽肉、玉葱、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 黄桃缶	★お好み焼き ●牛乳
13	木		豚肉と野菜のみそ炒め 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 もやし、胡瓜、人参、カニカマ ビーフン、白菜、玉葱、干椎茸	フライドポテト ●牛乳
14	金		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 / ミニトマト キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ポン酢 わかめ、油揚げ、青葱、みそ	かやくご飯 ●牛乳
15	土		●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、ピーマン、バター ブロッコリー、キャベツ、人参 玉葱、しめじ、じゃが芋	●たまねぎクッキー ●牛乳
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	
17	月	誕生会	冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	合挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、胡瓜、りんご、みかん缶 ヨーグルト、いちごジャム	★●バースデーケーキ ●牛乳	
18	火		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、玉葱、青葱、みそ	●青のりトースト ●牛乳	
19	水		シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	和風あんかけスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲティー、鶏肉、玉葱、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	おはぎ ●牛乳
20	木	シーツ交換 (りす)	シーツ交換 (りす)	牛肉と根菜の韓国風煮 大豆サラダ ★サンラータン	牛肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、筍、青葱 大豆、キャベツ、ちりめんじゃこ、胡瓜、人参 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨	★●黒ごママフィン ●牛乳
21	金			★●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 / ミニゼリー 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン	玄米わかめおにぎり
22	土		造形展 家庭の日	★チキン南蛮 ツナサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、卵、マヨネーズ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参 しめじ、白菜、青葱、みそ	●パルミエ ●牛乳
23	日	勤労感謝の日				
24	日	振替休日				
25	火		鶏肉のヤンニョム風 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、ケチャップ、ごま マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 里芋、厚揚げ、みそ	●ホイップサンド ●牛乳	
26	水		★●パン 豆と根菜のカレースープ ハムサラダ	パン 豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、大豆、牛蒡、カレールウ ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	力ニおこわ	
27	木		鮭の西京焼き/添野菜 ひじき煮 けんちん汁	鮭、みそ / ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、白滝、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、蒟蒻、青葱	うどん	
28	金		肉じゃが 胡麻和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、白滝、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ、ごま 豆腐、油揚げ、青葱	●きなこ蒸しパン ●牛乳	
29	土		焼きそば五目あん 中華サラダ 中華スープ	焼きそば麺、豚、人参、キャベツ、もやし、干椎茸、玉葱、青梗菜 ツナ、胡瓜、もやし、人参 えのき、豆腐、青葱	●ホットドック ●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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

今月の乳児1日の1人当たりの栄養素量

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	501	18.8	13.9	202	2	184	0.24	0.24	21	-	1.4
平均	475	17	14.7	196	1.9	166	0.28	0.33	14	-	1.2