



11月予定および献立表

令和7年10月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	E~たいむ	ケチャップソテー	豚肉、玉葱、人参、ピーマン	●ジャムサンド ●牛乳
			グリーンサラダ	ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参	
			オニオンスープ	玉葱、えのき、パセリ	
2	日				
3	月	文化の日			
4	火	E~たいむ	鶏肉の梅照り焼き	鶏肉、練り梅	●オレンジケー ●牛乳
			切干大根の煮物	切干大根、人参、白滝、油揚げ、いんげん	
			みそ汁	麸、わかめ、青葱、みそ	
5	水	シーツ交換(いぬ)	★●ハンバーグ	合挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳	●きなこクリームパン ●牛乳
			じゃことひじきのサラダ	ちりめんじやこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ	
			みそ汁	もやし、揚油げ、青葱、みそ	
6	木	体育遊び みかん狩り(くま) シーツ交換(くま)	★鮭寿司	鮭、胡瓜、大葉、錦糸卵、のり、ごま	さつまいもステック ●牛乳
			お浸し	小松菜、白菜、かまぼこ、人参	
			ふぶき汁	鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱	
7	金	E~たいむ	★●パン/フルーツ	パン / 梨	じゃこと小松菜の混ぜご飯
			●ビーフシチュー	牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、ルウ	●牛乳
			コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン	
8	土	家庭の日	お弁当		黒糖ちんすこう ●牛乳
9	日				
10	月	スイミング(きりん)	鯖の香味焼き	鯖、大葉	●マシュマロおこし ●牛乳
			蒸し鶏と南瓜のごまサラダ	ささみ、南瓜、胡瓜、人参、ブロッコリー、ごま	
			★かきたま汁	えのき、豆腐、卵、三つ葉	
11	火	E~たいむ さつま芋掘り(きりん)	●ハヤシライス	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ハヤシルウ	★●練乳いちごパン ●牛乳
			大根サラダ	大根、胡瓜、人参、コーン	
			チーズ	チーズ	
12	水	避難訓練	豆乳担々麺	中華麺、鶏挽肉、玉葱、人参、大豆、チンゲン菜、豆乳、練りごま	かやくご飯 ●牛乳
			★●ばんさんすう	ハム、もやし、人参、胡瓜、錦糸卵	
			フルーツ	黄桃缶	
13	木	体育遊び	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン	フライドポテト ●牛乳
			中華風酢の物	もやし、胡瓜、人参、カニカマ	
			ビーフンスープ	ビーフン、白菜、玉葱、干椎茸	
14	金	誕生会	冬野菜カレー	合挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ	★●バースデーケーキ ●牛乳
			エビサラダ	えび、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	
			●ヨーグルト	ヨーグルト、いちごジャム	
15	土	E~たいむ	●チキンライス	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、バター	●たまねぎクッキー ●牛乳
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、人参	
			コンソメスープ	玉葱、しめじ、じゃが芋	
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	月	E~たいむ	スイミング(きりん)	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
					★お好み焼き ●牛乳
18	火	E~たいむ		鰯の唐揚げ / 添野菜 ★●春雨サラダ みそ汁	鰯 / ゆかりキヤベツ 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	E~たいむ	シーツ交換(いぬ)	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	E~たいむ	体育遊び シーツ交換(くま)	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、ちりめんじやこ、胡瓜、人参 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨
					●いちごマフィン ●牛乳
21	金	E~たいむ		★●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	E~たいむ	造形展 家庭の日	お弁当	
					●パルミエ ●牛乳
23	日	勤労感謝の日			
24	日	振替休日			
25	火	E~たいむ		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、ほうれん草、みそ
					●ホイップサンド ●牛乳
26	水	E~たいむ	習字(きりん)	★●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
					カニおこわ
27	木	E~たいむ	体育遊び	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	E~たいむ		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	E~たいむ		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。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	565	21.2	15.7	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満
平均	561	19.6	16.5	242	2.1	195	0.33	0.42	21	4.1	1.6