



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		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	E～たいむ	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 麩、わかめ、青葱、みそ	●オレンジケーキ ●牛乳
5	水	シーツ交換(いぬ)	★●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、揚げ油、青葱、みそ	●きなこクリームパン ●牛乳
6	木	体育遊び みかん狩り(くま) シーツ交換(くま)	★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	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 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	E～たいむ さつま芋掘り(きりん)	●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	★●練乳いちごパン ●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	かやくご飯 ●牛乳
13	木	体育遊び	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	誕生会	冬野菜カレー エビサラダ ●ヨーグルト	合挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ えび、キャベツ、胡瓜、人参、コーン ヨーグルト、いちごジャム	★●パースデーケーキ ●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	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		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	●青のリトースト ●牛乳
19	水	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、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	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、ちりめんじゃこ、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		★●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	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	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	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		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と、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	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
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(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