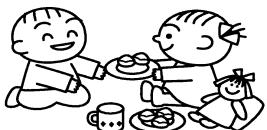


11月予定及び献立表



2025年10月20日

けいあいルンビニ五月が丘

★印は卵、●印は乳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	遠足(うさぎ組)	ビスコ	●カレーピラフ グリーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、レーズン、カレー粉、バター ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、コーン 玉葱、えのき、パセリ	フルーツ ●ビスケット ●牛乳	
2	日						
3	月	文化の日					
4	火	遠足(うさぎ組)	せんべい	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	さつま芋ステック ●牛乳	
5	水	アスパラガス ビスケット		★●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 ませご飯 ●牛乳	
6	木			さっぱり梅からあげ おかか和え みそ汁	鶏肉、練り梅、のり キャベツ、人参、平天、鰹節 麸、わかめ、青葱、みそ	★●オレンジケーキ ●牛乳	
7	金	クラッカー	ビスケット	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	★●ミルクパン ●牛乳	
8	土			●サンドイッチ ワインナーソテー	パン、ツナ、キャベツ、マヨドレ、チーズ ワインナー	ゼリー、せんべい ●牛乳	
9	日			スープ	じゃがいも、玉ねぎ、人参		
10	月	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	鯖の味噌煮 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ★かきたま汁	鯖、しょうが、みそ 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	●カステラ ●牛乳	
11	火			せんべい	豚丼 切干大根のごま和え みそ汁	★●スナックパン ●牛乳	
12	水	遠足(りす組)		★●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	★●好み焼き ●牛乳	
13	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	★●ハンバーグ 大根サラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳 大根、胡瓜、人参、コーン もやし、油揚げ、青葱、みそ	●マシュマロおこし ●牛乳	
14	金			ビスケット	豆乳担々麺 ★●ばんさんすう ゼリー	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 ミニゼリー	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
15	土			ビスコ	●えびピラフ ワインナーと小松菜ソテー	えび、玉葱、人参、コーン、ピーマン、バター 小松菜、ワインナー	たい焼き ●牛乳
16	日			コンソメスープ	玉葱、しめじ、じゃが芋		

日	曜日	行事		献立	材料	おやつ
---	----	----	--	----	----	-----

17	月	避難訓練	クラッcker	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 キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ゆず果汁 わかめ、油揚げ、青葱、みそ	フライドポテト ●牛乳
18	火		せんべい	焼きそばの五目あん ★☆ポテトサラダ 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 じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ 大根、コーン、青葱	おはぎ ●牛乳
19	水		満月ポン	★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、にんじん 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン ●牛乳
20	木		アスパラガス ビスケット	★●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、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、バター、米粉 キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン	わかめおにぎり ●牛乳
21	金		ビスケット	★●豆腐入り松風焼 ★ひじきサラダ みそ汁/付け野菜	豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、みそ、ごま キャベツ、ひじき、人参、コーン、ハム、マヨネーズ えのき、うす揚げ、青葱、みそ/南瓜	●ジャムサンド ●牛乳
22	土		ビスコ	焼きそば ごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、ごま えのき、豆腐	ゼリー、せんべい ●牛乳
23	日	勤労感謝の日				
24	月	振替休日				
25	火		せんべい	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 えのき、わかめ、青葱、みそ	★●スイートポテト ●牛乳
26	水	誕生会	満月ポン	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	★●バースデーケーキ ●牛乳
27	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	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、蓮根、ごぼう、筍、青葱 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨	●青のりトースト ●牛乳
28	金		ビスケット	和風あんかけスパゲティー じゃこサラダ 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 キャベツ、胡瓜、人参、じゃこ 柿	中華おこわ ●牛乳
29	土		ビスコ	炒飯 コーンサラダ わかめスープ	豚肉、小松菜、人参、青葱 キャベツ、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青葱	フルーツ ●ビスケット ●牛乳
30	日					

◆乳児は朝のおやつにおせんべい等を提供しています。

◆献立内容は、仕入れ等の状況により、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。

今月の一人当たりの栄養素

	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	520	19.5	14.4	200	2.3	180	0.25	0.28	18	3.5	1.5
平均	525	17.7	15.9	234	2.1	189	0.33	0.39	22	4.1	1.5