



11月予定及び献立表



2025年10月20日

白川敬愛保育園

★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	学園まつり	●カレーピラフ グリーンサラダ きのこスープ	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、しめじ、パセリ	★●チーズホット ケーキ ●牛乳
2	日	学園まつり			
3	月	文化の日			
4	火	E～たいむ	さっぱり梅からあげ付野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉、練り梅、のり / ブロッコリー キャベツ、人参、平天、花かつお 豆腐、わかめ、青ねぎ	★●オレンジ ケーキ ●牛乳
5	水	運動会ごっこ (くま・きりん)	★●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
6	木	運動会ごっこ (いぬ・きりん) 体育あそび シーツ交換(乳児)	鮭の西京焼き付野菜 ひじき煮 けんちん汁	鮭、みそ / ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、青ねぎ	さつま芋スティック ●牛乳
7	金	シーツ交換 (くま・いぬ)	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	●きなこクリーム パン ●牛乳
8	土	けいあい合同 運動会(幼児)	★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 ミニ春巻き 柿	●芋もち ●牛乳
9	日				
10	月	運動会予備日	●ハヤシライス ツナサラダ ●チーズ	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン チーズ	●フルーツ ヨーグルト ●ビスコ
11	火	E～たいむ	★●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、コーン	★お好み焼き ●牛乳
12	水	さつまいも掘り (きりん)	鯖の香味焼き付野菜 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ ★かきたま汁	鯖、大葉 / キャベツ 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	●ココア蒸しパン ●牛乳
13	木	運動会ごっこ (りす) 体育あそび	★●ハンバーグ付野菜 大根サラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳 / 人参 大根、胡瓜、人参、コーン もやし、油揚げ、青ねぎ	●マシュマロ おこし ●牛乳
14	金	スイミング (きりん)	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、錦糸卵 ミニゼリー	鯖缶の 炊き込みご飯 ●牛乳
15	土		●えびピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	えび、玉葱、人参、コーン、青梗菜、バター ブロッコリー、キャベツ、人参 玉葱、しめじ、じゃが芋	五平餅 ●牛乳
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	月	Jリーグアカデミー (くま・いぬ)	鶏肉のごま風味焼き付野菜 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 豆腐、油揚げ、ほうれん草	フライドポテト ●牛乳
18	火	みかん狩り (くま) E～たいむ	ちゃんぽん ●揚げシュウマイ フルーツ	中華麺、豚肉、人参、かまぼこ、キャベツ、もやし、干椎茸、玉葱、青ねぎ しゅうまい オレンジ	おはぎ ●牛乳
19	水		鰯の唐揚げ付野菜 ★●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、青ねぎ	●プリン ●ビスケット ●牛乳
20	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	★鮭寿司 お浸し ふぶき汁	鮭、胡瓜、大葉、錦糸卵、のり、ごま ほうれん草、白菜、かまぼこ、にんじん 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青ねぎ	●ミートサンド ●牛乳
21	金	誕生会 シーツ交換 (幼児)	●冬野菜カレー フルーツサラダ ●ヨーグルト	玄米、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、レーズン ヨーグルト、いちごジャム	★●パースデー ケーキ ●牛乳
22	土	幼児お弁当日	豚丼 中華サラダ みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、かまぼこ、青ねぎ ツナ、胡瓜、もやし、人参 しめじ、白菜、青ねぎ	玉ねぎクッキー ●牛乳
23	日	勤労感謝の日			
24	月	振替休日			
25	火	習字(きりん)	鶏肉のヤンニョム風付野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、ケチャップ、ごま / ブロッコリー、ポン酢 マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ えのき、わかめ、青ねぎ	●青のリトースト ●牛乳
26	水		★●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、ブロッコリー、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 ●牛乳
27	木	体育あそび	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、青ねぎ ほうれん草、人参、もやし 卵、豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨	★●スイート ポテト ●牛乳
28	金		和風あんかけスパゲティー 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 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、人参、コーン バナナ	カニおこわ ●牛乳
29	土	造形展	炒飯 コーンサラダ わかめスープ	豚肉、小松菜、人参、干椎茸、青葱 ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、コーン わかめ、豆腐、青ねぎ	黒糖ちんすこう ●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（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	574	21.5	15.9	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	586	21.1	17.65	255	2.2	206	0.36	0.45	24	4.4	1.5