



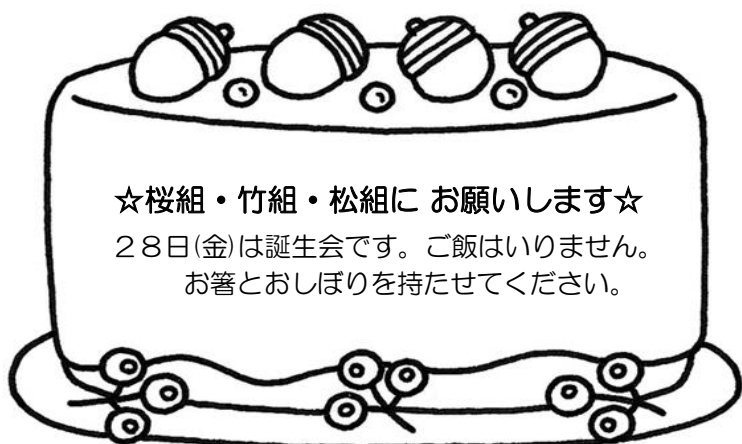
11月予定献立表



令和7年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	土	豚肉と玉ねぎのソテー・ブロッコリーのごま和え じゃがいもとなすのみそ汁・黄桃缶	豚肉・油揚げ 脱脂粉乳	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 なす・黄桃缶	片栗粉・ごま じゃがいも	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	日	文化の日	 11月3日の「文化の日」は、1948年に国民の祝日として制定されました。家族でクワを觀賞したり美術館へ出かけたりして、文化や芸術に親しむきっかけになればいいですね。					
3	月							
4	火	さつまいもカレー・ツナサラダ・福神漬 キャンディチーズ・豆腐とたまごのスープ・柿	豚肉・脱脂粉乳・ツナ缶 チーズ・卵・木綿豆腐 かにかま	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり 福神漬・ねぎ・柿	さつまいも・片栗粉 マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	水	厚揚げの中華煮・中華風コンスープ キャベツとわかめの中華和え・りんご	豚肉・厚揚げ・卵 しらす干し	玉ねぎ・人参・ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・干しいたけ わかめ・グリーンコーン缶・りんご	ごま油・片栗粉 ごま	焼きギョーザ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	木	ちゃんこ汁・豚肉と昆布の炒め煮・バナナ きゅうりの黒ごまサラダ・鮭フレーク	鶏ひき肉・卵・さつまいも 高野豆腐・脱脂粉乳・豚肉 鮭フレーク	白菜・人参・にら・ねぎ 刻み昆布・ブロッコリー きゅうり・バナナ	片栗粉・ごま油 糸こんにゃく・ごま	さつまいもの甘煮	豆乳・お菓子	牛乳・蒸しパン (ブルーベリー)
7	金	さわらとごぼうの煮つけ・かぼちゃサラダ 小松菜とあさりのみそ汁・ミニゼリー	さわら・ハム・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	ごぼう・かぼちゃ・コーン きゅうり・小松菜・玉ねぎ	砂糖・マヨネーズ	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	土	鶏肉のマーマレード焼き・切干大根のサラダ じゃがいもスープ・キウイフルーツ	鶏肉・ツナ缶 ベーコン	マーマレード・切干大根 人参・きゅうり・玉ねぎ キウイフルーツ	片栗粉・砂糖 じゃがいも	キャンディチーズ	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
9	日							
10	月	納豆野菜そぼろ丼・さつまいもの甘煮 豆腐ともやしのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・絹ごし豆腐 ひきわり納豆・脱脂粉乳	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・もやし・わかめ オレンジ	片栗粉・ごま油 さつまいも・砂糖	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	火	五目ラーメン・煮玉子・揚げギョーザ パンパンジー・りんご	鶏もも肉・卵・鶏むね肉 冷凍ギョーザ	コーン・もやし・チンゲン菜 人参・干しいたけ・ねぎ りんご	生中華・砂糖・油 ごまだれ	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	水	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
13	木	鮭の塩焼き・ほうれん草の白和え 貝だくさんみそ汁・バナナ	鮭・木綿豆腐・油揚げ 鶏もも肉・脱脂粉乳	ほうれん草・人参・ひじき ごぼう・大根・しめじ・バナナ	ごま油・砂糖 冷凍里芋	ポイルウィンナー	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子
14	金	ブレンオムレツデミソースかけ・マカロニサラダ かぶり入りチキンスープ・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳・豚肉 ハム・鶏ひき肉	玉ねぎ・マッシュルーム水餃 人参・コーン・きゅうり・キウイ かぶり(葉)・えのきたけ	油・マカロニ マヨネーズ	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・赤飯
15	土	おゆうぎ会						
16	日							
17	月	きのこシチュー・サラミサラダ・ミニトマト チーズ入りスクランブルエッグ・柿	ベーコン・牛乳・脱脂粉乳 サラミ・卵・チーズ	しいたけ・しめじ・玉ねぎ 人参・レタス・きゅうり ミニトマト・柿	じゃがいも・油 マヨネーズ	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	火	豆乳豚汁・納豆野菜和え チキンナゲット・オレンジ	豚肉・高野豆腐・豆乳 ひきわり納豆・ハム 冷凍チキンナゲット	人参・白菜・しめじ・ねぎ 小松菜・もやし・オレンジ	糸こんにゃく じゃがいも・マヨネーズ	トマト	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
19	水	みそ炒め丼・もやしとわかめのナムル・和風冷奴 大根と鶏肉のすまし汁・キウイフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐 ハム・鶏もも肉	キャベツ・ピーマン(緑・赤) ねぎ・もやし・人参・わかめ 大根・チンゲン菜・キウイ	砂糖・片栗粉・ごま・ごま油 ドレッシング・冷凍里芋	ゆでブロッコリー	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
20	木	ししゃものごま焼き・田舎煮 くずし豆腐汁・バナナ	ししゃも・鶏もも肉 絹ごし豆腐	れんこん・ごぼう・人参 ほうれん草・バナナ	ごま・油・冷凍里芋 砂糖	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳 きつねにぎり
21	金	ヤンニョム風唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	片栗粉・油・ごま油 ごま・三温糖	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	土	さつまいもの磯辺焼き・れんこんの炒め煮 五目かきたま汁・ミニゼリー	豚ひき肉・卵	青のり・れんこん・ピーマン 人参・チンゲン菜・玉ねぎ わかめ	さつまいも・小麦粉 油・砂糖・片栗粉	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	日	勤労感謝の日	 勤労感謝の日は、元気に働けることや、働いてくれる人がいることに感謝をする、国民の祝日です。働くことでみんなの生活があるということを感じられるようになってほしいですね。働いているお父さん・お母さんや周りの人に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えられるようにしましょう。					
24	月	振替休日						
25	火	きのこのハヤシライス・たまごサラダ・オレンジ ポイルウィンナー・あさりとキャベツの豆乳汁	豚肉・卵・ウィンナー 冷凍あさりむき身・豆乳	玉ねぎ・人参・しめじ・えのきたけ 冷凍ミックスベジタブル・オレンジ キャベツ・グリーンコーン缶	じゃがいも マヨネーズ	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	水	さばのりんごソースかけ・ポテトサラダ 小松菜とわかめのみそ汁・キウイフルーツ	さば・ハム・脱脂粉乳	りんご・玉ねぎ・小松菜 冷凍ミックスベジタブル わかめ・キウイフルーツ	片栗粉・油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	木	きのこカレーうどん・ゆで卵・粉ふきいも キャベツの昆布サラダ・バナナ	豚肉・脱脂粉乳・卵	しいたけ・しめじ・えのきたけ 小松菜・人参・ねぎ・キャベツ 塩昆布・青のり・バナナ	ゆでうどん・ごま油 じゃがいも	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	金	秋の香りごはん・れんこんバーグ・柿 ブロッコリーの磯辺和え・和風チャウダー	油揚げ・豚ひき肉・鶏ひき肉 卵・牛乳・脱脂粉乳 鶏もも肉	まいたけ・人参・れんこん・大根 冷凍ミックスベジタブル・ごぼう 刻みりの・ブロッコリー・柿	米・くり甘露煮・三温糖 パン粉・油・冷凍里芋		豆乳・お菓子	牛乳 さつまいもモンブラン
29	土	ハニースパイシーチキン・パスタサラダ コンスープ・りんご	鶏もも肉・ツナ缶 卵	人参・コーン(粒・クリーム) きゅうり・大根・ねぎ・りんご	はちみつ・片栗粉 サラスパ・マヨネーズ		ピラフ	麦茶・お菓子
30	日							



	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	421	371	517	479
たんぱく質(g)	20.9	19.3	20.7	19.5
脂 質(g)	17.4	17.6	15.5	17.3
食 塩(g)	1.6	1.7	1.5	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量には主食が含まれています。
◎献立は、都合により変更になることがあります。

