

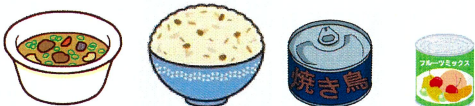
令和7年11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土 1 日	日 2 日
朝食	災害時、私たちの場所は安全か！？ 私たちの施設がある場所は、ハザードマップでは、浸水予想0.1m～0.5m未満の区域となっており、土砂崩れや津波などの被害については比較的 安全な場所にあるといえます。 しかし、令和7年9月上旬のゲリラ豪雨の際は、周辺道路が冠水しており、どのような場所でも安全ではないと感じる出来事でした。 もしも災害によりライフラインが停止したり、職員が通勤できない状況が発生しても、子どもたちの命と安全を守るように、様々な想定訓練を実施し、準備していくことで、慌てずに行動できるようにしていきたいと思ひます。 東村山福祉園では、国が推奨している7日分の備蓄食品の保有を目指して、長期保存が可能な災害備蓄用食品に加え、普段使いの在庫食品を確保しています。					◎ダブルソフト ※ご飯 コーンスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とアボカドのサラダ バナナ・牛乳 ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかなのサラダ ご飯 中華風スープ 酢豚 エビマヨ 大根の中華和え ダイスゼリーみかん	ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 南瓜とさつま芋の甘煮 納豆 牛乳 ※うどん ※ご飯・すまし汁 鶏もも焼き鳥風 ひじきの厚揚げ煮 かにかまどアスパラの和え物 ジョアブレイン ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コーンソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
昼食	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 卵焼き ほうれん草のバターソテー しらす干し・牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ ミニポテト 南瓜/人参/ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草 みかん缶・牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース ちくわのソテー ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き はんぺん卵煮 いんげんとうもろこしのソテー 大根ごま風味・牛乳	◎こどもパン ※ご飯 なすのスープ 鱈のクリーム煮 サラミサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜煮 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鱈のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え	ご飯 すまし汁 カツ煮 五目豆 ツナとブロッコリーの和え	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 豚の細切り炒め 豆腐のミートソース 白菜とひじきの和え物	【炊き出し訓練】 アルファ米（五目） みそ汁 やきとり缶 果物缶 【おやつ】たこ焼き	◎タンメン ※ご飯・タンメンの具 もち米シュウマイ かにかまどきゅうりの三杯酢 ヨーグルト
夕食	シシジュシー すまし汁 豚肉の香味ソース 大根マヨサラダ あんみつ	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ いちごババロア	◎麻婆焼きそば ※ご飯・麻婆豆腐・ザーサイソース 蒸し鱈のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ハムステーキ ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジゼリー	◎和風風のごパスタ ※ご飯・豚肉のきのこソース じゃが芋スープ ツナコーンスローサラダ ミックスフルーツ	コロケカレー すまし汁 グリーンサラダ カットパイ	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツオーロラソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー
朝食	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘みそだれ 卵焼き キャベツ/人参/ブロッコリー のり佃煮・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 豆腐ハンバーグデミグラスソース スパゲッティ スナップエンドウ・人参 バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き ミニ豆 ほうれん草 みかん缶・牛乳	ご飯 大根のスープ スクランブルエッグ ハムステーキ キャベツと人参のソテー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草しゅうまい かじきのバターしょうゆ焼き ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵・牛乳	◎ロールパン ※ご飯 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め チャプチェ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	ご飯 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 ハンバーグ/バイクドポテト きのこソテー 豚肉と里芋の煮物 白菜ののり和え	ご飯 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ	ご飯 豚肉のトマトシチュー ほうれん草のバターソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 沢煮焼 鱈のちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物 【おやつ】トライフルカスタード	◎けんちんうどん ※ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 ヨーグルト
夕食	青菜ごはん とろろ昆布汁 鱈のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物 みかん	◎ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ※ご飯・ベーコンピラフ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまどオクラの和え物 青りんごゼリー	◎味噌バターラーメン ※ご飯・ラーメン具・中華卵スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ レバー入りハンバーグ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリーみかん	ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとピーマンカレーソテー いかなのマリネサラダ ミックスフルーツ
朝食	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
朝食	ご飯 みそ汁 チキンマヨ炒め ミニポテト 人参のグラッセ しらす干し・牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら 南瓜 バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 金平ごぼう ブロッコリー みかん缶・牛乳	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のトマトソース 卵焼き じゃが芋ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ照焼きソース じゃが芋のソテー スナップエンドウ 温泉卵・牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 コーンポタージュスープ 鶏肉と野菜のカレーソテー コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 肉詰めいなり煮 ツナと白菜のうま煮 納豆 牛乳
昼食	なすチーズカレー コンソメスープ 南瓜のパン粉焼き ミモザサラダ	ご飯 中華丼（豚肉） コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物 アップル&ザラメジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鱈の生葉焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ	ご飯 ワンタンスープ 豚こら炒め 鱈のチリソース煮 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 鱈のゆうあん焼き 青菜の卵とじ 油揚げとキャベツの和風サラダ	◎とりそば ※鶏そばとすまし汁 さつま芋塩バター 青梗菜ときくらげの和え物 ジョアストロベリー
夕食	ご飯 すまし汁 鮭カツごま味噌だれ 切干大根の炒め煮 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ ダイスゼリーみかん	◎ひき肉あんかけラーメン ※ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまど菜の花の和え物 みかん	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ（It's a party） 寒天フルーツ	◎スパゲッティミートソース ※ご飯・豚肉ケチャップソース オクラのスープ バイクドポテト 5色サラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ 抹茶ゼリー	ご飯 じゃがコーンスープ さばのマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ
朝食	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
朝食	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい 干草焼き ほうれん草 韓国のり・牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ウィンナー 南瓜/人参/ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリー みかん缶・牛乳	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル ピーマンソテー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールの甘さだれ ハムと小松菜のソテー 卵焼き 白菜浅漬け・牛乳	◎ロールパン ※ご飯 ポテトのスープ たらとのトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ ちくわと野菜の炒め煮 納豆 牛乳
昼食	ピビンバ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ えびとじゃがいものソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 鱈のムニエルトマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 かにかまどキャベツの和え物	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ベーコンと南瓜のソテー チーズサラダ	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目金平 ツナと野菜の和え物 ジョアスマスカット	◎スパゲッティ ※タメリックライス チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ【ケーキ】
夕食	しめじご飯 すまし汁 チキンカツ ひき肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 栗羊羹	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ りんご	◎肉うどん ※豚肉の卵とじ汁・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 カルシウム入りプリン	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース たけのこと卵の中華炒め わかめと大根の和え物 りんごゼリー	◎回鍋肉麺 ※回鍋肉・中華スープ 甘辛ポテト パンサンサー アロエみかん	ご飯 コーン卵スープ 鱈の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイスゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物 寒天フルーツ



『防災訓練の昼食』 今月の献立

11月8日（土）は、合同防災訓練を行います。
災害備蓄食品と在庫食品を使用し、実際の災害を想定し、野外で調理と炊き出しを行います。



● お知らせ ●

◎11月8日（土）手作りおやつは★「たこ焼き」、15日（土）「トライフルカスタード」を提供します。

◎11月30日（日）★誕生日ケーキは「チョコケーキ」を提供します。

◎11月の検食当番は『そら』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【11月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,195kcal
タンパク質	91.3g
脂質	66.5g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2,221kcal
タンパク質	88.8g
脂質	65.4g