



10月予定および献立表

平成30年9月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★印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	月	習字	鶏肉のから揚げ	鶏肉 かぼちゃ	●フルーツヨーグルト せんべい
			カニカマサラダ	かにかまぼこ、きゅうり、人参、コーン、キャベツ、大根	
			味噌汁	油揚げ、なす、ほうれん草	
2	火	スイミング	さつまいもご飯 鯖の塩焼き	さつまいも 鯖	★●スティックパン 牛乳
			おかか和え	ほうれん草、人参、白菜、かまぼこ	
			味噌汁	もやし、大根、ねぎ	
3	水		●ハヤシライス	牛肉、人参、玉ねぎ、トマト、ルウ	マカロニきなこ ●牛乳
			キャベツとりんごのサラダ	キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン	
			●チーズ	チーズ	
4	木		豚肉の味噌炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	●豆腐ドーナツ ●牛乳
			★ポテトサラダ	ハム、きゅうり、人参、コーン、じゃがいも、マヨネーズ	
			すまし汁 フルーツ	えのき、豆腐、三つ葉 フルーツ	
5	金	体育あそび	ビビンバ	牛肉、人参、もやし、ほうれん草、切り干し大根	おにぎり ●牛乳
			★揚げしゅうまい	海老しゅうまい	
			中華スープ	玉ねぎ、白菜、ねぎ	
6	土	運動会			
7	日	お休み			
8	月	体育の日			
9	火	E~たいむ 習字	鶏肉の照り焼き	鶏肉、キャベツ、ゆかり	●コロッケ ●牛乳
			ひじき煮	ひじき、かまぼこ、人参、しらたき、いんげん	
			味噌汁	里芋、油揚げ、ねぎ	
10	水		肉じゃが	豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、いんげん	★●バナナケーキ ●牛乳
			酢の物	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、もやし	
			味噌汁	しめじ、豆腐、ねぎ	
11	木	運動会延期日	★さんまのかば焼き丼	さんま、錦糸卵	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
			おかか和え	小松菜、白菜、人参	
			すまし汁	えのき、わかめ、三つ葉	
12	金	体育あそび シーツ交換	●クリームスパゲティ	鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、スパゲティ、ルウ、牛乳	かやくごはん ●牛乳
			大豆サラダ	大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参	
			フルーツ	梨	
13	土	家庭の日 (幼児お弁当)	肉うどん	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、うどん	★●フレンチトースト ●牛乳
			ポン酢和え	ほうれん草、人参、白菜、かまぼこ	
			●チーズ フルーツ	チーズ フルーツ	
14	日	お休み			
15	月	習字	●タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト ミニトマト	●マシュマロおこし ●牛乳
			じゃこことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、コーン、キャベツ、きゅうり、	
			味噌汁	さつまいも、玉ねぎ、ねぎ パプリカ	

■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。

■離乳食、アレルギーのお子さんが欠席される場合は、必ず園に連絡をして下さい。

今月の昼食とおやつの平均栄養量(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	593	22.2	16.5	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	622	23.2	19.2	251	2.2	0.34	0.42	22	3.2	1.7

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	火	E~たいむ	豚肉のオイスターソテー	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン	●きなこ揚げパン ●牛乳
			★ばんさんすう	かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵	
			わかめスープ	わかめ、豆腐、ねぎ	
17	水	Jリーグ	栗ご飯 鮭の西京焼き	栗 鮭	●★パームクーヘン ●牛乳
			お浸し	ほうれん草、白菜、人参	
			けんちん汁	鶏肉、人参、大根、ごぼう、里芋、こんにゃく、ねぎ	
18	木	栗ひろい (いぬ)	わかめご飯、★ミニおでん	わかめ うずら卵、人参、大根、竹輪、厚揚げ、こんにゃく	フライドポテト ●牛乳
			★ハムサラダ	ハム、きゅうり、人参、キャベツ、コーン	
			味噌汁	えのき、豆腐、ねぎ	
19	金	体育あそび	豚肉のしぐれ煮	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん	みたらし団子 (ひよこさぎ マカロニ) ●牛乳
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、コーン	
			味噌汁	しめじ、油揚げ、ねぎ	
20	土		チキンピラフ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン	●ラスク 牛乳
			★コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ	
			コンソメスープ	じゃがいも、えのき	
21	日	お休み			
22	月	習字	ちゃんぽん	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、いか、中華麺、	おにぎり ●牛乳
			揚げ餃子	餃子 もやし、青梗菜	
			フルーツ	りんご	
23	火	E~たいむ	鯛の香味焼き	鯛 ミニトマト	フルーツゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
			胡麻和え	小松菜、白菜、人参	
			豚汁	豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ	
24	水	お誕生会	●チキンカレー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ	★●パースディケーキ ●牛乳
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン	
			●チーズ	チーズ	
25	木	避難訓練 スイミング	豚肉のしょうが焼き	豚肉、人参、玉ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
			★マカロニサラダ	ハム、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ	
			味噌汁	わかめ、豆腐、ほうれん草	
26	金	体育あそび シーツ交換	ツナ寿司	ツナ、きゅうり、大葉、のり	大学芋 ●牛乳
			切り干し大根煮	切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん	
			★かき玉汁 フルーツ	卵、玉ねぎ、三つ葉 フルーツ	
27	土	家庭の日 (幼児お弁当)	おにぎり 味噌汁	わかめ 里芋、豆腐、	★●ケーキ ●牛乳
			★鮭のオーロラソース	鮭、マヨネーズ	
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、コーン、人参	
28	日	お休み			
29	月	習字	鶏肉のごま風味焼き	鶏肉 かぼちゃ	きつねうどん ●牛乳
			ツナサラダ	ツナ、きゅうり、人参、コーン、キャベツ	
			きのこスープ	玉ねぎ、しめじ、えのき、セロリ	
30	火	E~たいむ	★豆腐の中華煮	豚肉、白菜、人参、椎茸、筍、豆腐、小松菜、うずら卵	●ジャムサンド ●牛乳
			★春雨サラダ	ハム、きゅうり、人参、もやし	
			味噌汁	大根、わかめ、ねぎ	
31	水		ゆかりご飯 味噌汁	ゆかり さつまいも、玉ねぎ、ねぎ	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
			たらのおろし煮	たら、大根	
			胡麻和え	ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ	

■ベーコンと、ちくわ、かまぼこなどの練り製品は、卵不使用のものを使用しております。

■献立内容は、仕入れ状況などにより変更する場合があります。

