



10月予定および献立表



2023年9月20日

堀江敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1	日					
2	月	体育あそび シーツ交換 (いぬ)	エースコイン	●タンドリーチキン じゃことひじきのサラダ クリームコーンのスープ	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、醤油、ケチャップ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、酢、醤油、三温糖 クリームコーン缶、玉葱、コンソメ	アメリカンドック HM、ウインナー ●牛乳
3	火	シーツ交換 (くまうさぎ)	どうぶつビスケット	鰯の香味焼き おかか和え 豚汁	アジ、レモン果汁、醤油、ごま、酒、みりん、三温糖、醤油 ほうれん草、白菜、人参、鰹節、みりん、三温糖、醤油 豚肉、大根、人参、ごぼう、さつまいも、青ねぎ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン HM、ヨーグルト、砂糖、レーズン ●牛乳
4	水	運動会ごっこ (いぬ・きりん) シーツ交換 (りす・ひよこ)	アンパンマンビスケット	豚肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、酒、醤油、三温糖、みりん ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、マヨドレ、醤油 白菜、油揚げ、青ねぎ、味噌	●クリームパン ロールパン、豆乳ホイップ、砂糖 ●牛乳
5	木		アスパラガスビスケット	わかめご飯 / 肉じゃが キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	わかめ / 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん、みりん、酒、三温糖、醤油 キャベツ、きゅうり、みかん、酢、三温糖、醤油 豆腐、しめじ、青ねぎ、味噌	おからドーナツ おから、HM、豆乳、砂糖 ●牛乳
6	金	運動会	ハーベスト	★冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、豚肉、胡瓜、トマト、錦糸卵、タレ 春巻きの皮、人参、春雨、キャベツ、醤油、ごま油 バナナ	ようかん 小豆、抹茶、砂糖、寒天 ●牛乳
7	土		ビスコ	炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、醤油、中華だし、ごま油 きゅうり、人参、もやし、酢、三温糖、醤油、ごま油 わかめ、えのき、中華だし、醤油	●マシュマロココアクッキー マシュマロ、薄力粉、ココア、バター、砂糖 ●牛乳
8	日					
9	月	<スポーツの日>				
10	火	身体測定 E~たいむ	どうぶつビスケット	ちゃんぽん麺 ●揚げシュウマイ フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、玉葱、青ねぎ、中華だし、醤油 鶏肉、しいたけ、ごぼう、人参、醤油、酒、みりん パイン缶	かやくご飯 ●牛乳
11	水	身体測定	アンパンマンビスケット	鶏肉の唐揚げ ハムサラダ 味噌汁	鶏肉、生姜、醤油、片栗粉 ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、酢、醤油、三温糖 油揚げ、なす、青ねぎ、味噌	●カレーチーズトースト 食パン、カレー粉、マヨドレ、砂糖、チーズ ●牛乳
12	木		アスパラガスビスケット	鯖のソース煮 胡麻和え けんちん汁	さば、生姜、ウスターソース、三温糖、酒、醤油 ほうれん草、白菜、人参、竹輪、ごま、みりん、醤油、三温糖 鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、青ねぎ、味噌	マカロニきなこ マカロニ、きなこ、砂糖 ●牛乳
13	金	習字	ハーベスト	豚肉のしぐれ煮 酢の物 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、玉葱、いんげん、酒、みりん、醤油、生姜 ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根、酢、三温糖、醤油 白菜、えのき、青ねぎ、味噌	●オレンジケーキ HM、砂糖、牛乳、マーマレード、スキムミルク ●牛乳
14	土	家庭の日	ビスコ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 味噌汁	焼きそば麺、豚肉、もやし、玉葱、人参、焼きそばソース キャベツ、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、三温糖 麩、わかめ、青ねぎ、味噌	●★スイートポテト さつまいも、卵、牛乳、三温糖 ●牛乳
15	日					

	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)
平均	563	19.4	15.9	236	2.1	180	0.40	0.41	18	4.1	1.6
基準値	591	22.0	16.4	232	2.1	184	0.28	0.32	16	0.0	1.7



日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料
16	月	体育あそび シーツ交換 (いぬ)	エースコイン	鶏肉の胡麻風味焼き/ブロッコリー 磯和え 味噌汁	鶏肉、醤油、みりん、酒、ごま、ごま油/ブロッコリー、青じそドレ 白菜、ほうれん草、人参、のり、醤油、みりん、砂糖 豆腐、キャベツ、青ねぎ、味噌
17	火	E~たいむ シーツ交換 (くま)	どうぶつビスケット	豚肉のオイスターソース 春雨サラダ 白菜のトロトロスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖 ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨、酢、三温糖、醤油、ごま油 白菜、青梗菜、竹輪、生姜、中華だし、酒、醤油、片栗粉
18	水		アンパンマンビスケット	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、トマトピューレ、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、三温糖、醤油、酢 黄桃缶
19	木	避難訓練 シーツ交換 (うさぎ)	アスパラガスビスケット	さつまいもご飯 鮭のきのこあんかけポン酢和え 味噌汁	さつまいも、酒、塩 / 鮭、玉ねぎ、えのき、しめじ、青ねぎ、醤油、中華だし、片栗粉 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ、ポン酢、三温糖 もやし、油揚げ、青ねぎ、味噌
20	金	習字 シーツ交換 (ひよこ)	ハーベスト	根菜と豚肉の韓国風煮 マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、筍、ごま、ごま油、醤油、三温糖、生姜 ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ キャベツ、えのき、青ねぎ、味噌
21	土		ビスコ	カレーピラフ コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、カレー粉 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、酢、醤油、三温糖 じゃが芋、しめじ、コンソメ
22	日				
23	月	体育あそび	エースコイン	鶏肉のマーマレード焼き/ほうれん草 ひじき煮 味噌汁	鶏肉、マーマレード、醤油、/ほうれん草、ポン酢 ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん、醤油、みりん、三温糖 白菜、油揚げ、青ねぎ、味噌
24	火	E~たいむ	どうぶつビスケット	●パン / ●クリームシチュー 大豆サラダ ゼリー	パン / 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、ルウ 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、酢、醤油、三温糖 ミニゼリー
25	水		アンパンマンビスケット	●★豆腐の松風焼き 酢の物 すまし汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、卵、牛乳、三温糖、味噌、ごま かにかまぼこ、きゅうり、人参、切り干し大根、酢、三温糖、醤油 豆腐、かまぼこ、三つ葉、醤油、塩、酒
26	木		アスパラガスビスケット	鱈のから揚げ 白和え 味噌汁	たら、生姜、酒、醤油、三温糖、片栗粉 ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、豆腐、椎茸、醤油、みそ、ごま、三温糖 さつまいも、玉ねぎ、青ねぎ、味噌
27	金	誕生日会	ハーベスト	玄米ご飯のビーフカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、三温糖、醤油 ヨーグルト
28	土	家庭の日	ビスコ	●チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、コンソメ、ケチャップ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、醤油、酢、三温糖 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ
29	日				
30	月	体育あそび	エースコイン	★三色丼 湯葉和え 味噌汁	鶏ミンチ、錦糸卵、いんげん、みりん、酒、醤油、三温糖 小松菜、白菜、人参、さつまいも、湯葉、ごま、醤油、三温糖、みりん なす、玉ねぎ、青ねぎ、味噌
31	火	E~たいむ	どうぶつビスケット	中華風ローストチキン 中華サラダ ワンタンスープ	鶏肉、玉葱、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま、ごま油 カニカマ、きゅうり、もやし、人参、酢、醤油、三温糖、中華だし、ごま油 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、にら、餃子の皮、中華だし、醤油、酒、ごま油、塩

■献立内容は、仕入れ等の状況により、変更する場合があります

■乳児は朝おやつ時に牛乳を、幼児(くま組、いぬ組)は給食の人数により給食時にも牛乳を飲んでいきます。

家 - カ - ー - カ - ー - カ - ー - カ - ー - カ - ー

■ 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ください

おやつ
<p>●マシュマロおこし マシュマロ、マーガリン、フルグラ</p> <p>●牛乳</p>
<p>●シナモン揚げパン ロールパン、シナモン、砂糖</p> <p>●牛乳</p>
<p>フルーツゼリー <small>ぶどうジュース、砂糖、アガー、フルーツミックス缶、みかん缶</small></p> <p>せんべい(ぼたぼた焼き)</p> <p>●牛乳</p>
<p>★お好み焼き <small>お好み焼き粉、豚肉、キャベツ、卵、ソース、青のり、鰹節</small></p> <p>●牛乳</p>
<p>●ココアケーキ HM、スキムミルク、牛乳、ココア、砂糖</p> <p>●牛乳</p>
<p>●シリアルクッキー <small>HM、バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、チョコレート</small></p> <p>●牛乳</p>
<p>フライドポテト フライドポテト、青のり、塩</p> <p>●牛乳</p>
<p>中華おこわ <small>もち米、豚肉、椎茸、人参、中華だし、醤油、酒、ごま油</small></p> <p>●牛乳</p>
<p>さつまいもスティック さつまいも、砂糖</p> <p>●牛乳</p>
<p>●ジャムサンド 食パン、いちごジャム、マーガリン</p> <p>●牛乳</p>
<p>●★バースディケーキ <small>スポンジ、豆乳ホイップ、キウイ、みかん缶、砂糖</small></p> <p>●牛乳</p>
<p>●★どら焼き HM、砂糖、小豆、卵、牛乳</p> <p>●牛乳</p>
<p>●プリン せんべい(星たべよ)</p> <p>●牛乳</p>
<p>かぼちゃ蒸しパン <small>HM、三温糖、南瓜、スキムミルク、牛乳</small></p> <p>●牛乳</p>