



9月予定および献立表



2025年8月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1月	けいあいの里 交流会(きりん)	●タンドリーチキン 大豆サラダ 白菜のとろろスープ	鶏肉、ヨーグルト ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 白菜、人参、竹輪、青梗菜	●きなこ揚げパン ●牛乳
2火	E～たいむ	豚肉の生姜焼き ●★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ なす、油揚げ	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
3水		鮭の西京焼き ポン酢和え けんちん汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 鶏肉、大根、人参、里芋、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	●プリン せんべい ●牛乳
4木	習字	ゆかりご飯 豚肉と根菜の韓国風煮 キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	ゆかり 豚肉、大根、人参、ごぼう、蓮根、干椎茸 キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン しめじ、わかめ	●おからクッキー ●牛乳
5金	体育あそび	きのこスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スパゲティ ひじき、ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	さつまいもスティック ●牛乳
6土		炒飯 中華風酢の物 コーンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 もやし、人参、きゅうり 豆腐、コーン	●★オレンジケーキ ●牛乳
7日	お休み			
8月		中華風ローストチキン 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー 切り干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん かぼちゃ、油揚げ、小松菜	●★スティックパン ●牛乳
9火	E～たいむ スイミング	豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豆腐、えのき	黒糖蒸しパン ●牛乳
10水	シーツ交換(幼児)	●★パン カレースープ じゃことしじきのサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大豆、ごぼう、ルウ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン りんご	フライドポテト ●牛乳
11木	習字 シーツ交換(乳児)	●肉団子の甘酢あん 春雨サラダ ワントンスープ	肉団子 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、春雨 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、にら、餃子の皮	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
12金	体育あそび	わかめご飯 鯖の塩焼き ●★ハムサラダ 味噌汁	わかめ さば ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 大根、しめじ、ほうれん草	●マシュマロおこし ●牛乳
13土	家庭の日 (幼児お弁当)	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、コーン、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃがいも、しめじ	ちんすこう ●牛乳
14日	お休み			
15月	敬老の日			



乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。
アレルギー対応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。
マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しています。
献立内容は、仕入れ状況等により、変更する場合があります。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16火	自由参観(幼児) E～たいむ	鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん 豆腐、わかめ	●シナモン揚げパン ●牛乳
17水		冷やしうどん 鶏肉と野菜の煮物 フルーツ	ツナ、トマト、きゅうり、錦糸卵、うどん 鶏肉、大根、人参、じゃがいも、蒟蒻、いんげん オレンジ	中華おこわ ●牛乳
18木	習字 避難訓練	鮭のきのこあんかけ おかか和え 味噌汁	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ キャベツ、油揚げ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
19金	体育あそび	豚肉とキャベツの味噌炒め 中華サラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン わかめ、大根	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
20土		焼きそば風スパゲティ カニカマサラダ フルーツ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ きゅうり、人参、大根、 りんご	焼きおにぎり ●牛乳
21日	敬愛保育園人形劇			
22月	Jリーグ	鶏肉のノルウェー風 ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ハム、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 豆腐、えのき、小松菜 黄桃缶	マカロニきなこ ●牛乳
23火	秋分の日			
24水	シーツ交換(幼児)	鰯の唐揚げ ●★ばんさんすう サンラータン	鰯 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、錦糸卵 豚肉、白菜、人参、春雨、干椎茸、にら	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
25木	習字自由参観 (きりん) シーツ交換(乳児)	豚肉のオイスターソテー じゃこサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン かぼちゃ、油揚げ	●ジャムパン ●牛乳
26金	お誕生会	キーマカレー キャベツとパインのサラダ ●スティックチーズ	合挽きミンチ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、かぼちゃ、なす、トマト缶、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
27土	家庭の日 (幼児お弁当)	豆腐ハンバーグ コーンサラダ きのこスープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉 コーン、キャベツ、人参、きゅうり しめじ、えのき	●★ホットケーキ ●牛乳
28日	お休み			
29月		わかめラーメン キャベツとみかんのサラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、かまぼこ、コーン、わかめ、中華麺 キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶 チーズ	おからナゲット ●牛乳
30火	E～たいむ スイミング 栗拾い(いぬ)	鶏肉のごま風味焼き 酢の物 豚汁	鶏肉、胡麻ペースト ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、切り干し大根 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、ねぎ	●★カレーマヨトースト ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素(3歳児平均)

	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
	(kcal)	(g)	(g)	mg	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	528	19.8	14.7	250	2.2	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	583	20.4	17.6	266	2.2	0.41	0.45	23	4.2	1.6

