



10月予定および献立表



●は乳、★は卵を使用している献立です

2025年9月19日

東奈良敬愛保育園

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水		ゆかりご飯 鯖の塩焼き ●★ひじきサラダ 味噌汁	ゆかり 鯖 ハム、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、しめじ、小松菜	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
2	木	習字	豚肉のしぐれ煮 胡麻和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 豆腐、わかめ	●さつまいも蒸しパン ●牛乳
3	金	体育あそび	焼肉 中華サラダ ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン ビーフン、わかめ、青梗菜	●シナモントースト ●牛乳
4	土		チキンピラフ コーンサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン コーン、キャベツ、きゅうり、人参 しめじ、えのき	おはぎ ●牛乳
5	日	お休み			
6	月	Jリーグ	★冷やしうどん ●★ひじきマヨサラダ ●チーズ	ツナ、トマト、きゅうり、錦糸卵、うどん ひじき、ハム、キャベツ、人参、コーン、マヨドレ チーズ	●★お月見蒸しパン ●牛乳
7	火	E～たいむ スイミング 給食試食会	●タンドリーチキン 大豆サラダ 白菜ののりとろスープ	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 白菜、人参、青梗菜、竹輪	●★バームクーヘン ●牛乳
8	水	シーツ交換(幼児)	わかめご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ 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 キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン もやし、しめじ	●プリン せんべい ●牛乳
9	木	シーツ交換(乳児)	鮭の西京焼き おかか和え 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、蒟蒻、里芋、ごぼう	●きなこ揚げパン ●牛乳
10	金	体育あそび	ミートスパゲティ ツナサラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、スパゲティ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 黄桃缶	さつまいもスティック ●牛乳
11	土	家庭の日 (幼児お弁当)	炒飯 中華風酢の物 わかめスープ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン きゅうり、人参、もやし わかめ、豆腐 チーズ	●★塩サブレ ●牛乳
12	日	お休み			
13	月	スポーツの日			
14	火	E～たいむ スイミング	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、竹輪、しらたき、いんげん 玉ねぎ、えのき	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
15	水		豚肉のプルコギ炒め キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン わかめ、豆腐	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳

・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。

・アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

・マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しております。

・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ます。

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	木		鯛の竜田揚げ 納豆和え 味噌汁	鯛 ちりめんじゃこ、ほうれん草、白菜、人参、えのき、納豆 大根、油揚げ、小松菜	マカロニきなこ ●牛乳
17	金	乳児クラス 運動会ごっこ	●★パン カレースープ じゃこサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ごぼう、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン りんご	おからナゲット ●牛乳
18	土		●トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ フルーツ	ツナ、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト缶、牛乳、スパゲティ キャベツ、人参、きゅうり、レーズン オレンジ	焼きおにぎり ●牛乳
19	日	お休み			
20	月		中華風ローストチキン 切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー ツナ、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ えのき、豆腐	黒糖蒸しパン ●牛乳
21	火	E～たいむ	豚肉の生姜焼き ●★ハムサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン しめじ、油揚げ	●シナモン揚げパン ●牛乳
22	水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、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 チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
23	木	シーツ交換(乳児)	鮭の香味焼き ★ばんさんすう サンラータン	鮭 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、錦糸卵 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら	●青のりトースト ●牛乳
24	金	体育あそび	豆乳坦々麺 ポン酢和え フルーツ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、豆乳、中華麺 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 オレンジ	サバ缶の炊き込みおこわ ●牛乳
25	土	家庭の日 (幼児お弁当)	豆腐ハンバーグ ナムル 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉 もやし、ほうれん草、人参 わかめ、しめじ	●★チーズホットケーキ ●牛乳
26	日	お休み			
27	月		バーベキューチキン 厚揚げとブロッコリーの煮物 味噌汁 フルーツ	鶏肉 鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー わかめ、えのき パイン缶	●おからクッキー ●牛乳
28	火	E～たいむ 避難訓練	豚肉のオイスターソテー ●★春雨サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 豆腐、しめじ	●ジャムパン ●牛乳
29	水		鰯の香味焼き 切り干し大根の酢の物 ワントンスープ	あじ かにかまぼこ、きゅうり、人参、切り干し大根 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、にら、餃子の皮	だしシャカポテト ●牛乳
30	木		鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ さつまいも、玉ねぎ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
31	金	体育あそび	●★パン ●パンプキンシチュー じゃことりんごのサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、牛乳、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 オレンジ	●マシュマロおこし ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	528	19.8	14.7	250	2.2	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	577	20.6	16.7	275	2.3	0.4	0.45	24	4.3	1.7

