



10月予定および献立表

2025年9月22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	献立	材料	おやつ
1	水	身体測定 体育あそび	●ハヤシライス かみかみサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、ルウ カニカマ、牛蒡、人参、胡瓜、コーン、マヨドレ、ごま 黄桃缶	プリン せんべい(ぱりんこ) ●牛乳
2	木	身体測定	鰯の香味焼き / 添野菜 じゃことうじきのサラダ みそ汁	鰯、大葉、青じそ、ごま油 / キャベツ、ゆかり じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ、醤油、三温糖、酢 えのき、玉葱、青葱、みそ	★小魚焼き お好み焼き粉、ちりめん、キャベツ、長芋、 鰹、青ねぎ、お好みソース、すり粉、青のり ●牛乳
3	金	お習字 (きりん)	豚肉のオイスターソースソテー 中華風酢の物 ★中華風コンソメスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、生姜、オイスターソース、醤油 胡瓜、もやし、ハム、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 コーンクリーム缶、卵、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩、片栗粉	さつままいもスティック さつままいも、粉砂 ●牛乳
4	土		チキンライス 小松菜ソテー コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、コーン、いんげん、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ 小松菜、人参、コーン、バター、塩 じゃがいも、しめじ、コンソメ、塩	★塩サブレ 薄力粉、バター、砂糖、卵、 ベーキングパウダー、塩 ●牛乳
5	日				
6	月	お月見ごっこ シーツ交換 (いぬ)	鶏肉のレモンソース／付野菜 胡麻和え みそ汁	鶏肉、片栗粉、砂糖、レモン果汁、酢、醤油／トマト キャベツ、胡瓜、人参、さつま揚げ、ごま、みりん、三温糖、醤油 なす、油揚げ、青ねぎ、みそ	★●お月見蒸しパン ●牛乳
7	火	E～たいむ 栗拾い(いぬ) シーツ交換(くま)	豆乳坦々麺 ナムル チーズ	中華麺、豚ミンチ、人参、玉葱、大豆、青梗菜、生姜、 にんにく、醤油、ごま、豆乳、醤油、鶏がら、片栗粉、ごま油 もやし、人参、ほうれん草、ごま、醤油、三温糖、ごま油 スティックチーズ	カニおこわ ●牛乳
8	水	体育あそび シーツ交換 (りす)	★●パン ビーフシチュー コールスローサラダ	パン 牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、マッシュルーム、ルウ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン、酢、醤油、三温糖	★●黒ゴママフィン ●牛乳
9	木	シーツ交換 (うさぎ)	わかめご飯／鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	わかめ／鯖、生姜、三温糖、醤油、酢、酒 豆腐、人参、椎茸、こんにゃく、白菜、ほうれん草、醤油、三温糖、みそ、ごま 豚肉、ごぼう、大根、人参、さつままいも、青ねぎ、みそ	さつままいもぜんざい ●牛乳
10	金	シーツ交換 (ひよこ)	★●豆腐の松風焼き カニカマサラダ すまし汁 ラーメン ●蒸しシュウマイ ゼリー	鶏ミンチ、豆腐、青ねぎ、卵、パン粉、牛乳、三温糖、みりん、みそ、ごま 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、コーン、ごま油、酢、醤油、三温糖 麩、えのき、ほうれん草、醤油、塩、酒 中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒 シュウマイの皮、鶏肉、キャベツ、パン粉、ごま ゼリー	★●ツナサンド ●牛乳 ★●ホットケーキ ●牛乳
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	E～たいむ	パーベキューチキン 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、生姜、にんにく、ソース、みりん、醤油、ケチャップ 大豆、キャベツ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 麩、わかめ、青ねぎ、みそ	●チーズサンド 食パン、チーズ、マーガリン ●牛乳
15	水	制服登園(幼児) 体育あそび	★●パン チキンのトマト煮 ツナサラダ	パン 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、三温糖 キャベツ、胡瓜、人参、ツナ、酢、三温糖、醤油	●お麩ラスク 麩、バター、三温糖 ●牛乳
16	木		鮭のエスカベージュ マカロニサラダ コンソメスープ	鮭、片栗粉、玉葱、人参、胡瓜、砂糖、酢、塩、こしょう マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、コーン、マヨドレ エリンギ、南瓜、コンソメ、塩	いなり寿司 揚げ、ちりめん、ごま、 醤油、三温糖、酢、みりん ●牛乳
17	金	避難訓練	しっぽうどん フルーツ	うどん、鶏肉、かまぼこ、大根、人参、里芋、 油揚げ、干し椎茸、青ねぎ、醤油、みりん、酒 鶏ミンチ、厚揚げ、ブロッコリー、人参、醤油、酒、みりん、三温糖、鶏がら、片栗粉 バナナ	●黒糖蒸しパン ●牛乳



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	土		豚丼 酢胡麻和え みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、青ねぎ、酒、みりん、醤油、三温糖 キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、カニカマ、酢、砂糖、醤油、ごま 麩、えのき、青ねぎ、みそ	フルーツ寒天／クラッカー 寒天、三温糖、りんごジュース、バナナ、 みかん缶／クラッカー ●牛乳
19	日				
20	月	シーツ交換 (いぬ)	鰯の竜田揚げ 切干大根のツナサラダ サムゲタン風スープ	ぶり、焼肉のタレ、みりん、酒、生姜、片栗粉 切干大根、ほうれん草、人参、シーチキン、砂糖、醤油、ごま油 鶏肉、大根、干し椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩	クリームパン ロールパン、豆乳ホイップ ●牛乳
21	火	自由参観(幼児) E～たいむ シーツ交換(くま)	豚肉のしぐれ煮 ボン酢和え みそ汁	豚肉、白滝、ごぼう、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 ちくわ、キャベツ、胡瓜、人参、ボン酢、三温糖、ごま油 わかめ、大根、青ねぎ、みそ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
22	水	体育あそび シーツ交換 (りす)	★●パン パンブキンシチュー ハムサラダ	パン 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、ルウ ハム、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、酢、醤油、三温糖	コロツケ 牛ミンチ、パン粉、じゃがいも ●牛乳
23	木	誕生会 シーツ交換 (うさぎ)	キーマカレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	合挽きミンチ、人参、玉葱、じゃがいも、コーン、にんにく、生姜、ルウ キャベツとみかんのサラダ ヨーグルト、砂糖	★パースディケーキ スポンジケーキ、豆乳ホイップ、砂糖、 みかん、バイン缶、ブルーベリージャム ●牛乳
24	金	シーツ交換 (ひよこ)	肉団子の野菜あんかけ ポテトサラダ サンラータン	肉団子、人参、玉葱、ピーマン、三温糖、みりん、醤油、ケチャップ じゃがいも、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、塩、三温糖 豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨、にら、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	いちごケーキ HM、いちごジャム、豆乳、ベーキングパウダー、砂糖 ●牛乳
25	土	家庭の日 幼児弁当日	きつねうどん ブロッコリーのカニあん ゼリー	うどん、油揚げ、人参、鶏肉、かまぼこ、小松菜、みりん、酒、醤油 ブロッコリー、カニカマ、三温糖、みりん、醤油、片栗粉 ゼリー	★●どら焼き HM、砂糖、牛乳、卵、こしあん ●牛乳
26	日				
27	月		★三食丼 磯和え みそ汁	鶏ミンチ、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油、錦糸卵、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、海苔、醤油、みりん、三温糖 しめじ、わかめ、青ねぎ、みそ	フルーツゼリー／★●バウムクーヘン オレンジジュース、アガー、フルーツカクテル、 砂糖／バウムクーヘン ●牛乳
28	火	E～たいむ 運動会活動 (いぬ・きりん)	鮭の西京焼き／付野菜 ひじきと白菜のそぼろ煮 すまし汁	鮭、みそ、三温糖、みりん、酒／さつままいも 豚ミンチ、白菜、ひじき、人参、酒、三温糖、醤油 豆腐、えのき、三つ葉、醤油、酒、塩	チョコバナナ蒸しパン HM、バナナ、おから、ココア、豆乳、 ベーキングパウダー、砂糖 ●牛乳
29	水	体育あそび	●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	スパゲティ、ツナ、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、牛乳、コンソメ、三温糖、片栗粉 キャベツ、胡瓜、レーズン、赤ピーマン、黄ピーマン、酢、三温糖、醤油 バイン缶	だしシヤカポテト フライドポテト、顆粒だし ●牛乳
30	木		牛肉ブルコギ炒め ★ばんさんすう みそ汁	牛肉、玉葱、人参、青梗菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、砂糖、ごま油 胡瓜、人参、もやし、カニカマ、錦糸卵、酢、三温糖、醤油、ごま油 わかめ、大根、青ねぎ、みそ	おはぎ もち米、こしあん、きな粉、三温糖 ●牛乳
31	金		鶏の唐揚げ／付野菜 南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、酒、みりん、醤油、生姜、薄力粉、片栗粉／ブロッコリー、青じそ じゃがいも、胡瓜、南瓜、人参、ツナ、レーズン、マヨドレ、塩、三温糖 キャベツ、油揚げ、青ねぎ、みそ	★●ハロウィンパン ロールパン、薄力粉、砂糖、卵、バター、牛乳、チョコペン ●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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください  
◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養量(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)
基準	600	22.5	16.7	259	2.4	213	0.32	0.36	22	3.6以上	1.6未満
平均	599	21.2	18.8	280	2.3	200	0.38	0.47	24	4.3	1.6

乳児期おやつ

月…エースコイン

火…ハーベスト

水…アンパンマンせんべい

木…アスパラガスビスケット

金…どうぶつビスケット

土…ビスコ

