

10月予定および献立表



2025年9月22日
堀江敬愛保育園

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
			鰯の香味焼き / 添野菜 じゃことひじきのサラダ 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、 卵、青ねぎ、お好みソース、削り粉、青のり ●牛乳
			豚肉のオイスターソースソテー 中華風酢の物 ★中華風コーンスープ	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 コーンクリーミー缶、卵、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩、片栗粉	さつまいもスティック さつまいも、粉砂 ●牛乳
2 木		身体測定	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、トマトヒューレ、ケチャップ 小松菜、人参、コーン、バター、塩 じやがいも、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
			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	★●お月見蒸しパン 薄力粉、ヨーグルト、ベーキングパウダー、 卵、砂糖、いちごジャム、アスパラガスピスケット ●牛乳
			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	カニおこわ もち米、カニカマ、油揚げ、 まいたけ、酒、醤油 ●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 卵、バター、三温糖、卵、牛乳、 ごま、ベーキングパウダー ●牛乳
			わかめご飯／鰯、生姜、三温糖、醤油、酢、酒	わかめご飯／鰯、生姜、三温糖、醤油、酢、酒	さつまいもぜんざい さつまいも、小豆、こしあん、砂糖 ●牛乳
			シーツ交換(うさぎ)	白和え 豚汁	白和え 豚肉、ごぼう、大根、人参、さつまいも、青ねぎ、みそ ●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	豆腐、玉葱、青ねぎ、卵、パン粉、牛乳、三温糖、みりん、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	●ツナサンド 食パン、ツナ、マヨドレ、 キャベツ、マーガリン ●牛乳
			ラーメン ●蒸しシュウマイ ゼリー	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	★●ホットケーキ HM、卵、牛乳、バター、三温糖 ●牛乳
			スポーツの日		
14 火		E~たいむ	バーベキューチキン 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
			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	●お麩ラスク 麩、バター、三温糖 ●牛乳
			鮭のエスカベーヌ 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	しつぽくうどん 厚揚げとブロッコリーのそぼろあん 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 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 ●牛乳	●黒糖蒸しパン 卵、スクミミルク、さつまいも、 ベーキングパウダー、牛乳 ●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
			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
			自由参観(幼児) E~たいむ シーツ交換(くま)	豚肉のしぐれ煮 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 ポン酢和え わかめ、大根、青ねぎ、みそ	●牛乳 鯖缶の炊き込みご飯 鯖缶、じんじ、人参、油揚げ、醤油、酒、みりん、昆布
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	コロッケ 牛ミンチ、パン粉、じゃがいも ●牛乳
			誕生会 シーツ交換(うさぎ)	キーマカレー キーマカレー キーマカレー キーマカレー ●ヨーグルト	★バースディケーキ スポンジケーキ、豆乳ホイップ、砂糖、 みかん缶／ハイ缶、フルーベリーシャム ●牛乳
			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	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
25 土		家庭の日 幼児弁当日	きつねうどん プ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 プロッコリー、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
			★三食弁	鶏ミンチ、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油、錦糸卵、いんげん	フルーツゼリー／★●バウムクーベン
			磯和え みそ汁	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	オレンジジュース、アガー、フルーツカクテル、 砂糖／バウムクーベン ●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	チヨコバナナ蒸しパン 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
			●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	だしシャカポテト フライドポテト、顆粒だし ●牛乳
			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		体育あそび	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／プロッコリー、青じそ 南瓜サラダ みそ汁	★●ハロウィンパン ロールパン、薄力粉、砂糖、卵、バター、牛乳、チヨコパン ●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	たんぱく質(kcal)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(μg)	ビタミンB2(μg)	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
平均	599	21.2	18.8	280	2.3	200	0.38	0.47	24	4.3

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

