



10月予定および献立表



2025年9月19日
立売堀敬愛保育園

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水		豚肉のオイスターソテー 中華風酢の物	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、サラダ油 胡瓜、もやし、ハム、人参、酢、醤油、三温糖、胡麻油 鶏卵 、クリームコーン、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩、片栗粉	●スイートポテト ●牛乳 さつま芋、 有塩バター 、 牛乳 、上白糖、胡麻
2	木		菜飯/鯖の香味焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁	菜飯の素/鯖、大葉、レモン汁、醤油、みりん、酒、三温糖、胡麻 白菜、ひじき、豚肉、人参、酒、三温糖、醤油、サラダ油 しめじ、もやし、青ねぎ、味噌	●カルピスゼリー せんべい ●牛乳 カルピス 、みかん缶、三温糖、寒天
3	金	E～たいむ きりん習字	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、しめじ、サラダ油、トマトピューレ、トマト缶、ケチャップ、ルウ ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、醤油、塩 黄桃缶	だししゃかポテト ●牛乳 フライドポテト、サラダ油、 顆粒出汁、塩
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、いんげん、サラダ油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、塩 燻製屋ウィンナー、小松菜、玉葱、コーン、塩、 無塩バター じゃが芋、しめじ、パセリ、コンソメ、塩、酒	★●キャロットケーキ ●牛乳 人参、薄力粉、 鶏卵 、 牛乳 、 三温糖、 有塩バター 、BP、 スキムミルク
5	日				
6	月	体育遊び	★冷やしうどん 厚揚げとブロッコリーのそぼろ炒め フルーツ	うどん、トマト、胡瓜、ハム、 錦糸卵 、めんつゆ 厚揚げ、鶏肉、ブロッコリー、人参、醤油、酒、みりん、三温糖、鶏がら、サラダ油、片栗粉 バナナ	お月見ドーナツ ●牛乳 HM、豆腐、上白糖、豆乳、 南瓜、シナモン、サラダ油
7	火	keiai動物園 (いぬ・きりん)	鶏肉のレモンソース/添野菜 胡麻和え みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、醤油、上白糖、レモン汁、酢/ミニトマト キャベツ、胡瓜、人参、さつま揚げ、胡麻、みりん、三温糖、醤油 茄子、油揚げ、青ねぎ、味噌	かにおこわ ●牛乳 もち米、カニカマ、油揚げ、 舞茸、酒、みりん、醤油
8	水	栗ひろい (いぬ)	ゆかりご飯/鯖のさっぱり煮 白和え みそ汁	ゆかり/鯖、生姜、三温糖、醤油、酢、酒 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、干し椎茸、三温糖、醤油、味噌、胡麻、塩 大根、しめじ、青ねぎ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳 HM、 ヨーグルト 、サラダ油、 上白糖、いちごジャム、BP
9	木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★●パン/フルーツ ビーフシチュー じゃことひじきのサラダ	パン /オレンジ 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、サラダ油、ケチャップ、トマトペースト、ルウ じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ、コーン、酢、醤油、三温糖、塩、サラダ油	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん、きな粉、 三温糖、塩
10	金	シーツ交換 (りす・いぬ)	★豆腐の松風焼き/添野菜 カニカマサラダ すまし汁	鶏肉、豆腐、青ねぎ、玉葱、 鶏卵 、パン粉、三温糖、みりん、醤油、味噌、胡麻/ほうれん草、ボン酢、三温糖 カニカマ、胡瓜、人参、キャベツ、コーン、サラダ油、胡麻油、酢、醤油、塩 蒲鉾、えのき、三つ葉、酒、醤油、塩	●カレーチーズトースト ●牛乳 食パン 、カレー粉、マヨドレ、 上白糖、 パルメザンチーズ 、パセリ
11	土	弁当日 (幼児)	ラーメン しゅうまい ゼリー	中華麺、豚肉、人参、蒲鉾、玉葱、もやし、わかめ、コーン、青ねぎ、鶏がら、醤油 豆腐しゅうまい ミニゼリー	★●塩サブレ ●牛乳 薄力粉、 無塩バター 、 鶏卵 、 三温糖、BP、塩
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	制服登園 start	バーベキューチキン/添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、生姜、にんにく、ウスターソース、みりん、醤油、ケチャップ/もやし、鶏がら、塩、胡麻油 大豆、キャベツ、人参、胡瓜、酢、塩、醤油、サラダ油 厚揚げ、わかめ、ほうれん草、味噌	●チーズサンド ●牛乳 食パン 、 マーガリン 、 スライスチーズ 、マヨドレ
15	水		魚のエスカベージュ コーンサラダ コンソメスープ	鮭、塩、片栗粉、サラダ油、玉葱、胡瓜、人参、上白糖、酢、塩 コーン、キャベツ、人参、胡瓜、酢、塩、醤油、サラダ油 エリンギ、南瓜、パセリ、コンソメ、塩	●お麴ラスク ●牛乳 おつゆ麴、 有塩バター 、 グラニュー糖
16	木		豆乳担々麺 ナムル フルーツ	中華麺、豚肉、人参、玉葱、大豆、チンゲン菜、生姜、にんにく、醤油、上白糖、練りごま、胡麻、豆乳、塩、醤油、鶏がら、片栗粉、胡麻油 もやし、人参、ほうれん草、胡麻油、醤油、三温糖、胡麻 みかん缶	●チョコバナナ風蒸しパン ●牛乳 HM、BP、ココア、上白糖、おから、 牛乳 、 スキムミルク 、サラダ油、バナナ
17	金	E～たいむ	★●パン/ゼリー チキンのトマト煮 キャベツとパインのサラダ	パン /ミニゼリー 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、サラダ油、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、酢、塩、醤油、サラダ油	いなり寿司 ●牛乳 すし揚げ、人参、ひじき、胡麻、 みりん、三温糖、醤油、塩、酢
18	土		豚丼 酢胡麻和え みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、蒲鉾、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、カニカマ、酢、上白糖、醤油、胡麻 麴、えのき、青ねぎ、味噌	●芋もち(ハムチーズ) ●牛乳 じゃが芋、ハム、片栗粉、 スライスチーズ 、塩、醤油、 有塩バター

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	日				
20	月	体育遊び	ブルコギ風炒め バンサンスウ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、小松菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、上白糖、胡麻油 胡瓜、人参、もやし、カニカマ、酢、三温糖、醤油、胡麻油 厚揚げ、茄子、青ねぎ、味噌	●フルーツヨーグルト ヨーグルト 、上白糖、バナナ、 フルーツカクテル缶、みかん缶 ★● パウムクーヘン
21	火	にっこりキッズ キャラバン (幼児)	●肉団子の野菜甘酢あんかけ ポテトサラダ サムゲタン風スープ	肉団子 、人参、玉葱、ピーマン、三温糖、みりん、塩、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 ツナ、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ、三温糖、塩 鶏肉、大根、干し椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩	●ホイップサンド ●牛乳 食パン 、豆乳ホイップ、 三温糖、ブルーベリージャム
22	水		豚肉のしぐれ煮 磯和え みそ汁	豚肉、白滝、牛蒡、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 海苔、白菜、ほうれん草、人参、醤油、みりん、三温糖 里芋、しめじ、青ねぎ、味噌	●アップルポテトパイ ●牛乳 林檎、上白糖、レモン汁、 さつま芋、 無塩バター 、 春巻きの皮
23	木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★●パン/フルーツ ●パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ	パン /黄桃缶 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、サラダ油、 ルウ 、 牛乳 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、酢、醤油、塩、サラダ油	ひじきおにぎり ●牛乳 ひじき、じゃこ、油揚げ、 酒、醤油、みりん
24	金	自由参観 (幼児) E～たいむ シーツ交換 (りす・いぬ)	ブリの竜田揚げ/添野菜 大根サラダ サンラータン	ブリ、酒、生姜、焼肉のたれ、片栗粉、サラダ油/キャベツ、ゆかり 大根、人参、胡瓜、ツナ、ボン酢、三温糖、胡麻油 豚肉、白菜、人参、干し椎茸、春雨、ニラ、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	★●オレンジケーキ ●牛乳 薄力粉、BP、 無塩バター 、三温糖、 スキムミルク 、オレンジジュース、 マーマレードジャム、豆乳ホイップ
25	土	弁当日 (幼児)	しっぽうどん ブロッコリーのかにあん ゼリー	うどん、鶏肉、蒲鉾、大根、人参、里芋、油揚げ、干し椎茸、青ねぎ、生姜、醤油、みりん、酒 ブロッコリー、カニカマ、三温糖、みりん、醤油、片栗粉 ミニゼリー	★きなこホットケーキ ●牛乳 HM、 鶏卵 、豆乳、おから、 きな粉、サラダ油、三温糖
26	日				
27	月	体育遊び	●トマトクリームスバゲティ コールスローサラダ フルーツ	スバゲティ 、サラダ油、ツナ、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、オリーブ油、● 牛乳 、コンソメ、ケチャップ、三温糖、パセリ、上新粉 キャベツ、人参、コーン、胡瓜、レーズン、酢、醤油、塩、サラダ油 パイン缶	かやくご飯 ●牛乳 鶏肉、しめじ、牛蒡、人参、 酒、醤油、みりん
28	火	避難訓練	★三色丼 ボン酢和え みそ汁/ゼリー	鶏肉、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油、サラダ油、 炒り卵 、ほうれん草 キャベツ、竹輪、人参、胡瓜、ゆず果汁、ボン酢、三温糖 白菜、えのき、青ねぎ、味噌/ミニゼリー	●マシュマロおこし ●牛乳 コーンフレーク、サラダ油、 無塩バター
29	水		わかめご飯/鮭の西京焼き ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁	わかめ、酒、塩/鮭、味噌、三温糖、みりん、酒 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん、胡麻油、醤油、三温糖、みりん 大根、人参、三つ葉、醤油、酒、塩	チキンナゲット ●牛乳 チキンナゲット
30	木	誕生会	キーマカレー ハムサラダ ●ヨーグルト	豚肉、牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、サラダ油、にんにく、生姜、ルウ ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、塩、醤油、サラダ油 ヨーグルト 、苺ジャム、上白糖	★●バースデーケーキ ●牛乳 スポンジケーキ 、豆乳ホイップ、 上白糖、さつま芋、林檎、 レモン汁
31	金	E～たいむ	鶏のから揚げ/添野菜 南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、酒、みりん、醤油、生姜、玉葱、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 南瓜、じゃが芋、胡瓜、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、味噌	★●ココアスイートボール(ハロウィン) 白パン 、薄力粉、ココア、三温糖、 有塩バター 、 鶏卵 、粉糖、牛乳 ●牛乳

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

朝おやつ・延長用おやつ
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます
* 林檎は加熱して提供しています

今月の一人当たりの栄養素(3歳以

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	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)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	573	21.5	15.9	258	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	1.6未満
平均	593	21.5	18.9	270	2.0	228	0.32	0.46	23	4.5	1.6