



10月予定および献立表



令和7年9月19日(金曜日)
けいあいルンビニ上中条

●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	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水	運動会ごっこ (りす組)	鰯の香味焼き じゃことひじきのサラダ けんちん汁	鰯、大葉 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ 鶏肉、ごぼう、人参、大根、里芋、こんにゃく、青葱	●アメリカンドッグ ●牛乳	17	金	避難訓練	★●豆腐の松風焼き カニカマサラダ すまし汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青葱、卵、牛乳、パン粉、味噌、ごま カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 麩、ほうれん草	●もちもちドーナツ ●牛乳
2	木		●パン チキンのトマト煮 ツナサラダ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、トマト缶 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	★●黒ゴママフィン ●牛乳	18	土		炒飯 酢の物 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜 きゅうり、人参、大根 わかめ、コーン	★●ホットケーキ ●牛乳
3	金		豚肉とキャベツの味噌炒め ★●中華風酢の物 ★中華風コーンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌 ハム、きゅうり、人参、もやし 卵、クリームコーン缶、青葱	★お好み焼き ●牛乳	19	日				
4	土		豚丼 おかか和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱 ほうれん草、白菜、人参、花かつお 豆腐、大根	★●どら焼き ●牛乳	20	月		ぶりの竜田揚げ 切干大根のツナサラダ サムゲタン風スープ	ぶり 切干大根、ツナ、ほうれん草、人参 鶏肉、大根、干し椎茸、白菜、もち米、生姜	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
5	日					21	火		ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き ポン酢和え 味噌汁	ゆかり 鶏肉 キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、ポン酢 えのき茸、ほうれん草	フライドポテト ●牛乳
6	月	お月見ごっこ	バーベキューチキン 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 麩、わかめ、青葱	ぜんざい (さつま芋) ●牛乳	22	水		●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、玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ、牛乳 キャベツ、きゅうり、レーズン、パプリカ オレンジ	★●クリームパン ●牛乳
7	火	けいあい動物園 宿久庄 りす組	牛肉のプルコギ炒め ★ばんさんすう 味噌汁	牛肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 もやし、カニカマ、人参、きゅうり、錦糸卵 わかめ、大根、青葱	●チーズサンド ●牛乳	23	木		●パン ゼリー ●ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	パン ゼリー 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ブロッコリー、ツナ、キャベツ、コーン	おはぎ ●牛乳
8	水	ビデオ参観	★冷やしうどん 厚揚げとブロッコリーのそぼろあん フルーツ	うどん、ささみ、きゅうり、トマト、錦糸卵 鶏ミンチ、厚揚げ、ブロッコリー、人参 バナナ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳	24	金	シーツ交換	●肉団子の甘酢あんかけ ★ポテトサラダ ★サンラータン	肉団子 ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ 卵、豚肉、白菜、人参、筍、干し椎茸、春雨、青葱	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
9	木	ビデオ参観	わかめご飯 鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	わかめ 鯖 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま、味噌 豚肉、人参、ごぼう、大根、さつま芋、青葱	●シリアルクッキー ●牛乳	25	土		★冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵 春巻き 梨	たい焼き ●牛乳
10	金	シーツ交換	●ハヤシライス ★かみかみサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ カニカマ、ごぼう、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 梨	●プリン ●ビスケット ●牛乳	26	日				
11	土	家庭の日	カレーピラフ グリーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、コーン 玉ねぎ、わかめ	●おからクッキー ●牛乳	27	月		★三色丼 磯和え 味噌汁	鶏ミンチ、錦糸卵、いんげん ほうれん草、白菜、人参、のり しめじ、わかめ、青葱	●黒糖蒸しパン ●牛乳
12	日					28	火		豆乳担々麺 ナムル フルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、豆乳、ごま ささみ、もやし、ほうれん草、人参 柿	いなり寿司 ●牛乳
13	月	スポーツの日				29	水		鮭の西京焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 すまし汁	鮭、味噌 鶏ミンチ、白菜、ひじき、人参 豆腐、えのき茸、三つ葉	●マシュマロ克蘭チ ●牛乳
14	火		鶏肉のレモンソース 胡麻和え 味噌汁	鶏肉、レモン キャベツ、きゅうり、人参、平天、ごま なす、油揚げ、青葱	★●ツナマヨサンド ●牛乳	30	木	誕生会	キーマカレー キャベツとみかんのサラダ ゼリー	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶、レーズン ゼリー	★●バースディケーキ ●牛乳
15	水		●パン ●パンプキンシチュー ★●ハムサラダ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、しめじ、牛乳、ルウ ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	カニおこわ ●牛乳	31	金		鶏肉のから揚げ ★南瓜サラダ 味噌汁	鶏肉、生姜 南瓜、じゃが芋、ツナ、人参、きゅうり、レーズン、マヨネーズ キャベツ、油揚げ、青葱	★●ハロウィンクッキー ●牛乳
16	木	運動会ごっこ (ひよこさぎ組)	鮭のエスカページュ ★マカロニサラダ コンソメスープ	鮭、玉ねぎ、きゅうり、人参 ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ しめじ、南瓜	●お麩ラスク ●牛乳	今月の一人当たりの栄養量(乳児)					

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干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。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	473	17.8	13.2	200	2	4	0.25	0.3	20	3.3	1.5
平均	516	18.6	13.2	212	2	1	0.3	0.39	20	3.9	1.3