

# 10月予定及び献立表



2025年9月19日

こどもの園敬愛保育園

★印は卵、●印は乳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  | 体育あそび(幼児)<br>運動会活動(いぬ)<br>シーツ交換(幼児)    | ●ハヤシライス<br>★かみかみサラダ<br>フルーツ          | 牛肉、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、ハヤシルウ<br>カニカマ、牛蒡、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ<br>梨            | ●プリン風ゼリー<br>せんべい<br>●牛乳            |
| 2  | 木  | シーツ交換<br>(乳児)                          | 鰯の香味焼き / 添野菜<br>じゃこことひじきのサラダ<br>みそ汁  | 鰯、大葉 / キャベツ、ゆかり<br>じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ<br>えのき、玉葱、青葱、みそ            | さつま芋スティック<br>●牛乳                   |
| 3  | 金  | E~たいむ<br>お月見団子作り<br>(幼児)               | 豚肉のオイスターソテー<br>★中華風酢の物<br>★中華風コーンスープ | 豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース<br>ハム、もやし、胡瓜、人参<br>卵、クリームコーン、青葱        | ★●小魚焼き<br>●牛乳                      |
| 4  | 土  |  | ●ホットドック<br>●小松菜ソテー<br>コンソメスープ        | ウインナー、キャベツ、ケチャップ<br>小松菜、人参、コーン、バター<br>じゃが芋、しめじ、パセリ                 | ★●ホットケーキ<br>●牛乳                    |
| 5  | 日  |  |                                      |  |                                    |
| 6  | 月  | 十五夜<br>運動会活動(きりん)<br>習字(きりん)           | 鶏肉のレモンソース / 添野菜<br>ごま和え<br>みそ汁       | 鶏肉、小麦粉、レモン / ミニトマト<br>キャベツ、人参、胡瓜、平天、ごま<br>なす、油揚げ、青葱、みそ             | ★●お月見蒸しパン<br>●牛乳                   |
| 7  | 火  | けいあいの里訪問<br>(きりん)                      | ★●冷やしうどん<br>厚揚げとブロッコリーのそぼろあん<br>フルーツ | うどん、ハム、トマト、胡瓜、錦糸卵<br>厚揚げ、ブロッコリー、鶏ひき肉、人参<br>バナナ                     | カニおこわ<br>●牛乳                       |
| 8  | 水  | 体育あそび<br>(幼児)<br>運動会活動(きりん)            | わかめご飯 / 鯖のさっぱり煮<br>白和え<br>豚汁         | わかめ / 鯖<br>豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま、みそ<br>豚肉、人参、玉葱、牛蒡、大根、さつま芋、青葱、みそ    | ★●黒ゴママフィン<br>●牛乳                   |
| 9  | 木  | 運動会ごっこ<br>(ひよこ・うさぎ)                    | ★●パン<br>●ビーフシチュー<br>ブロッコリーサラダ        | パン<br>牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ルウ<br>ブロッコリー、コーン、キャベツ、ツナ               | さつま芋入りぜんざい<br>●牛乳                  |
| 10 | 金  |  | ★●豆腐の松風焼き<br>カニカマサラダ<br>すまし汁         | 鶏ひき肉、玉葱、豆腐、青葱、卵、牛乳、パン粉、みそ、ごま<br>キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン<br>麩、えのき、ほうれん草 | ★●チーズサンド<br>●牛乳                    |
| 11 | 土  | 幼児お弁当日                                 | ★●お好み焼き<br>●しゅうまい<br>ゼリー             | お好み焼粉、豚肉、キャベツ、長芋、卵、竹輪、葱、ソース<br>しゅうまい<br>ミニゼリー                      | ★●塩サブレ<br>●牛乳                      |
| 12 | 日  |  |                                      |  |                                    |
| 13 | 月  | スポーツの日                                 |                                      |  |                                    |
| 14 | 火  | 制服登園開始<br>(幼児)                         | バーベキューチキン<br>大豆サラダ<br>みそ汁            | 鶏肉、ウスターソース、ケチャップ<br>キャベツ、人参、胡瓜、大豆<br>麩、わかめ、葱、みそ                    | ★●ツナマヨパン<br>●牛乳                    |
| 15 | 水  | Jリーグアカデミー<br>(いぬ・きりん)<br>シーツ交換<br>(幼児) | ★●パン<br>チキンのトマト煮<br>ツナサラダ            | パン<br>鶏肉、トマト缶、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ<br>ツナ、キャベツ、胡瓜、人参                      | いなり寿司<br>●牛乳                       |
| 16 | 木  | シーツ交換<br>(乳児)                          | 豆乳担々麺<br>ナムル<br>●チーズ                 | 中華麺、豚ひき肉、玉葱、人参、大豆、青梗菜、豆乳、ごま<br>もやし、ほうれん草、人参、ごま<br>チーズ              | ●黒糖蒸しパン<br>●牛乳                     |
| 17 | 金  | 自由参観(幼児)<br>E~たいむ                      | ぶりの竜田揚げ<br>切干大根のツナサラダ<br>サムゲタン風スープ   | ぶり、片栗粉<br>切干大根、ツナ、ほうれん草、人参<br>鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米、生姜                   | ★●クリームサンド<br>(カスタード&豆乳ホイップ)<br>●牛乳 |

| 日 | 曜日 | 行事 | 献立 | 材料 | おやつ |
|---|----|----|----|----|-----|
|---|----|----|----|----|-----|

|    |   |                                      |                                      |  |                            |
|----|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------|
| 18 | 土 |                                      | 豚丼<br>酢ごま和え<br>みそ汁                   | 豚肉、玉葱、白滝、かまぼこ、青葱<br>キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、カニカマ、ごま<br>えのき、麩、青葱、みそ       | フルーツゼリー<br>クラッカー<br>●牛乳    |
| 19 | 日 |                                      |                                      |  |                            |
| 20 | 月 |                                      | 鮭のエスカベージュ<br>★マカロニサラダ<br>コンソメスープ     | 鮭、玉葱、胡瓜、人参<br>マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ<br>エリンギ、南瓜、パセリ               | ●お麩ラスク<br>●牛乳              |
| 21 | 火 | 運動会活動<br>(きりん)                       | ★●パン / フルーツ<br>●パンPKシンチュー<br>★●ハムサラダ | パン / 柿<br>鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルー<br>ハム、キャベツ、人参、胡瓜、コーン               | 鯖缶の炊き込みご飯<br>●牛乳           |
| 22 | 水 | 体育あそび<br>(幼児)                        | 豚肉のしぐれ煮<br>ポン酢和え<br>みそ汁              | 豚肉、牛蒡、人参、玉葱、白滝、いんげん<br>キャベツ、竹輪、人参、胡瓜<br>えのき、白菜、葱、みそ                | おはぎ<br>●牛乳                 |
| 23 | 木 |                                      | 牛肉のプルコギ炒め<br>★ばんさんすう<br>みそ汁          | 牛肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨<br>もやし、カニカマ、人参、胡瓜、錦糸卵<br>わかめ、大根、みそ               | ●コロケ<br>●牛乳                |
| 24 | 金 | E～たいむ<br>運動会活動<br>(いぬ・きりん)           | ●肉団子の野菜あんかけ<br>★ポテトサラダ<br>サンラータン     | 肉団子、人参、玉葱、ピーマン<br>ツナ、人参、じゃが芋、胡瓜、コーン、マヨネーズ<br>豚肉、白菜、人参、椎茸、春雨、にら     | ●いちごケーキ<br>●牛乳             |
| 25 | 土 | 幼児お弁当日                               | きつねうどん<br>ブロッコリーのかにあん<br>ゼリー         | うどん、鶏肉、油揚げ、人参、かまぼこ、小松菜<br>ブロッコリー、カニカマ<br>ゼリー                       | ★●どらやき<br>●牛乳              |
| 26 | 日 |                                      |                                      |  |                            |
| 27 | 月 | 避難訓練                                 | ★三色丼<br>磯和え<br>みそ汁                   | 鶏ひき肉、錦糸卵、絹さや<br>ほうれん草、白菜、人参、のり<br>しめじ、わかめ、葱、みそ                     | フルーツ寒天<br>★●バウムクーヘン<br>●牛乳 |
| 28 | 火 | 誕生会                                  | キーマカレー<br>キャベツとみかんのサラダ<br>●ヨーグルト     | 合挽肉、人参、玉葱、じゃが芋、コーン、カレールウ<br>キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン<br>ヨーグルト、いちごジャム   | ★●パースデーケーキ<br>●牛乳          |
| 29 | 水 | 体育あそび(幼児)<br>運動会活動(きりん)<br>シーツ交換(幼児) | 鮭の西京焼き / 添野菜<br>白菜とひじきのそぼろ煮<br>すまし汁  | 鮭、みそ / さつま芋<br>鶏ひき肉、ひじき、白菜、人参<br>豆腐、えのき、三つ葉                        | ●チョコバナナ風蒸しパン<br>●牛乳        |
| 30 | 木 | 運動会活動(いぬ)<br>シーツ交換(乳児)               | ●トマトクリームスパゲティ<br>コールスローサラダ<br>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、ケチャップ、牛乳<br>キャベツ、胡瓜、レーズン、パプリカ<br>オレンジ  | だしシャカポテト<br>●牛乳            |
| 31 | 金 | E～たいむ                                | 鶏の唐揚げ / 添野菜<br>★南瓜サラダ<br>みそ汁         | 鶏肉、小麦粉、玉葱 / ブロッコリー<br>南瓜、じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ<br>キャベツ、油揚げ、葱、みそ | ★●ハロウィンパン<br>●牛乳           |

◆乳児は朝のおやつにおせんべい等を提供しています。

◆献立内容は、仕入れ等の状況により、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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

#### 今月の一人当たりの栄養素(3歳児以上)

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(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 | 600             | 21.2         | 18.8      | 279           | 2.3       | 202           | 0.38           | 0.47           | 24            | 4.3         | 1.6       |