



郡山敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	月		●タンドリーチキン/添野菜 ★●ハムサラダ きのこスープ	鶏肉、ヨーグルト / ブロッコリー ハム、キャベツ、人参、胡瓜、コーン しめじ、えのき、玉ねぎ、パセリ	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
2	火	体育遊び(幼児) 封筒締め切り	豚肉の生姜焼き ●★マカロニサラダ みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン マカロニ、ハム、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ なす、油揚げ、小松菜	★●オレンジケーキ ●牛乳
3	水	お習字(きりん)	和風きのこスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、人参、しめじ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草 ツナ、ひじき、キャベツ、人参、胡瓜、コーン オレンジ	大学芋 ●牛乳
4	木		鮭の西京焼き/添野菜 ポン酢和え けんちん汁	鮭、白みそ / ほうれん草 キャベツ、小松菜、人参、カニカマ 鶏肉、大根、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく、青ねぎ	★●カレーチーズトースト ●牛乳
5	金	E～たいむ(幼児)	ゆかりご飯/根菜の韓国風煮 キャベツとみかんのサラダ みそ汁	ゆかり/牛肉、大根、人参、ごぼう、蓮根、筍、青ねぎ キャベツ、人参、みかん缶、胡瓜、レーズン 油揚げ、わかめ	●おかからクッキー ●牛乳
6	土	土曜保育	きつねうどん ●揚げしゅうまい ●チーズ	うどん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、人参、小松菜 しゅうまい チーズ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
7	日				
8	月	スイミング	わかめご飯/鯖の塩焼き 切干し大根煮 みそ汁	わかめ / 鯖 切干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん 大根、しめじ、ほうれん草	★●スティックパン ●牛乳
9	火	体育遊び(幼児)	豚肉のしぐれ煮 じゃことうじきのサラダ みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、パプリカ、コーン 豆腐、えのき、青ねぎ	おひさまゼリー ●ビスケット ●牛乳
10	水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	★●パン / フルーツ 根菜のカレースープ ツナサラダ	パン / りんご 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大豆、ごぼう、カレールー キャベツ、人参、ツナ、胡瓜、コーン	おはぎ ●牛乳
11	木	シーツ交換(幼児) 制服注文締切(幼児)	★●豆腐ハンバーグ/添野菜 ★●ひじきマヨサラダ みそ汁	鶏挽肉、玉ねぎ、豆腐、卵、パン粉 / ほうれん草 ハム、ひじき、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ 南瓜、油揚げ、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
12	金	自由参観(幼児) E～たいむ(幼児)	中華風ローストチキン/添野菜 大豆サラダ 白菜ののどろろスープ	鶏肉、玉ねぎ / ブロッコリー ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、胡瓜 白菜、人参、竹輪、チンゲン菜	だしシヤカポテト ●牛乳
13	土	土曜保育 (幼児お弁当日) 園庭開放	ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ ゼリー	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン ゼリー	ちんすこう ●牛乳
14	日				
15	月	敬老の日			
16	火	体育遊び(幼児)	鶏肉のマーメレード焼き/添野菜 ひじき煮 みそ汁	鶏肉、マーメレード / ほうれん草 ひじき、大豆、人参、しらたき、平天、いんげん さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ	●豆腐ドーナツ ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	水	お習字(きりん)	★冷やしうどん 厚揚げのカレー煮 フルーツ	うどん、ツナ、トマト、胡瓜、 錦糸卵 豚挽肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜 バナナ	中華おこわ ●牛乳
18	木	おつきみ会	鮭のきのこあんかけ おかか和え みそ汁	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき 白菜、ほうれん草、人参、かまぼこ、花かつお キャベツ、油揚げ、青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
19	金	E～たいむ(幼児)	豚肉とキャベツの味噌炒め 中華サラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、胡瓜、コーン わかめ、大根	●レモンケーキ ●牛乳
20	土	土曜保育	焼きそば風スパゲティ 酢の物 ゼリー	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン 大根、人参、ツナ ゼリー	●さつま芋もち ●牛乳
21	日	人形劇(幼児親子)おにクル			
22	月	スイミング	鶏肉のノルウェー風/添野菜 ごま和え みそ汁	鶏肉、ケチャップ / ブロッコリー キャベツ、人参、胡瓜、竹輪、ごま 玉ねぎ、わかめ	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
23	火	秋分の日			
24	水	お習字(きりん)参観 シート交換(乳児)	たらの唐揚げ /フルーツ ばんさんすう ★サンラータン	たら / 黄桃 もやし、人参、胡瓜、カニカマ 卵、白菜、人参、春雨、干し椎茸、豚肉、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
25	木	お誕生会 シート交換(幼児)	ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、トマト、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン チーズ	★●パースデーケーキ ●牛乳
26	金	Jリーグ E～たいむ(幼児)	●肉団子の甘酢あん/添野菜 ★●春雨サラダ ワンタンスープ	肉団子 / 南瓜 もやし、人参、胡瓜、春雨、 ハム 豚挽肉、玉ねぎ、白菜、人参、干し椎茸、ニラ、餃子の皮	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン
27	土	土曜保育 (幼児お弁当日) 園庭開放	肉うどん お浸し ゼリー	うどん、牛肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ 白菜、人参、ほうれん草、平天 ゼリー	●どら焼き ●牛乳
28	日				
29	月	避難訓練	わかめラーメン ブロッコリーサラダ フルーツ	中華麺、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、かまぼこ、わかめ ブロッコリー、人参、ツナ、コーン 黄桃缶	夕焼けおにぎり ●牛乳
30	火	体育遊び(幼児) 子育て相談室	鶏肉のごま風味焼き/添野菜 切干し大根の酢の物 豚汁	鶏肉、練りごま / ほうれん草 切干し大根、ちりめんじゃこ、胡瓜、人参 豚肉、大根、人参、ごぼう、さつま芋、青ねぎ	●きな粉揚げパン ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素（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	516	19.4	14.3	230	2	200	0.3	0.35	23	4	1.6
平均	537	19.5	15.5	244	1.9	208	0.31	0.41	24	4.4	1.6