

## 10月予定及び献立表

2025年9月19日 郡山敬愛保育園

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

11 土 幼児お弁当日   春巻き   春巻き   世リー   ゼリー   12 日   13 月 スポーツの日   鶏肉のレモンソース/添野菜 鶏肉、レモン / ほうれん草   一	日	曜日	司 行事 献立		材料	おやつ	
フルーツ 鯵の香味焼き/添野菜 白菜とびじきのそぼろ煮 みを汁				●ハヤシライス	牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ハヤシルウ	●もちもちドーナツ	
### 2	1	水	お習字(きりん)	★かみかみサラダ			
2 木				フルーツ	梨		
2 木				鯵の香味焼き/添野菜	鯵、大葉 / 南瓜	●チーズサンド	
Table   T	2	木		白菜とひじきのそぼろ煮		●牛乳	
Table   T				みそ汁	えのき、玉ねぎ、青ねぎ		
#サンラータン				豚肉のオイスターソテー	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、オイスターソース	★●お月見蒸しパン	
### ### #### ########################	3	金	E~たいむ(幼児)	★●中華風酢の物	ハム、もやし、胡瓜、人参	●牛乳	
4				★サンラータン	<b>卵</b> 、白菜、人参、干し椎茸、春雨、青ねぎ		
●チーズ   チーズ   チーズ   カース				焼きそば風スパゲティー	スパゲティー、豚肉、人参、もやし、ピーマン	●ホットケーキ	
●チーズ   チーズ   チーズ   カーズ   カース	4	$ \pm $	土曜保育	小松菜ソテー	小松菜、人参、ウィンナー、コーン	●牛乳	
10 金					チーズ		
6 月 スイミング(きりん)   でま和え みそ汁 なす、油揚げ、青ねぎ	5	日					
7 火         体育遊び(幼児)         ★冷やしうどん         うどん、ツナ、トマト、胡瓜、錦糸卵         カニおこわ           8 水         戸棚げとフロッコ)ーのそぼろあん         親挽肉、厚揚げ、ブロッコリー、人参         カルーツ         ・牛乳           7 火         本育遊び(幼児)         ・キャイッレー         ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				バーベキューチキン/添野菜	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ/ブロッコリー	●コロッケ	
7 火         体育遊び(幼児)         ★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、ツナ、トマト、胡瓜、錦糸卵 鶏挽肉、厚揚げ、ブロッコリー、人参 フルーツ         カニおこわ ●牛乳           8 水         お誕生会 シーツ交換(乳児)         キャベッとパインのサラダ キャベッとパインのサラダ キャベッ、胡瓜、パイン缶、レーズン ヨーグルト         ★●パン /フルーリー キャベッとパインのサラダ キャベッ、胡瓜、パイン缶、レーズン ヨーグルト         ★●・乳           9 木         シーツ交換(幼児)         カかめご飯/鯖のさっぱり煮 豚汁         わかめ / 鯖 豆腐、ほうわん草、白菜、人参、椎茸、ごま 豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつま芋、青ねぎ         ★●黒ゴママフィン ●牛乳           10 金         ★●パン /フルーツ 「ロッコリーサラダ」フロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン ラーメン 春巻き ゼリー         ・いなり寿司 ●牛乳           11 土曜保育 幼児お弁当日 園庭開放         オフリー         ・キャベツ ・大豆、大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ ・大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 ・みそ汁         ●番ケーキ ・牛乳           12 日 13 月 スポーツの日 寒冷・ナララダ みそ汁         鶏肉のレモンソース/添野菜 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 ・みそ汁         ●番ケーキ ・牛乳           15 水         薬治い(いぬ) ・アニズ         東藤内、レモン / ほうれん草 ・大豆、ラ乳、ごま         さつま芋スティック ・牛乳           15 水         東谷い(いぬ) ・アーズ         ・カルめ、青ねぎ ・大豆、豆乳、ごま         さつま芋スティック ・牛乳           16 木         東佐のエスカベージュ ・オフカニサラダ         軽、玉ねぎ、胡瓜、人参 ・オカロニサラダ         ●お麩ラスク ・キ乳	6	月	] スイミング(きりん)	ごま和え	キャベツ、人参、胡瓜、平天、ごま	●牛乳	
7 火       体育遊び(幼児)       厚揚げとブロッコリーのそぼろあん フルーツ バナナ 合焼肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、カレールゥ キャベツとパインのサラダ シーツ交換(乳児)       ★●パントコー・キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン サーダルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コージ・アン・カー・カかめご飯/鯖のさっぱり煮 豚汁 株●パン /フルーツ パン / 黄桃 ウーフシチュー 中華風、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、マッシュルーム、ルウ ブロッコリーサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン 本曜保育 幼児お弁当日 園庭開放 ゼリー セリー オース・サーダ カース・サーダ カース・サーダ 大豆・ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜、カーキ乳 を巻き せリー はりー はりー サーダ・大豆・ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 中華風、豚挽肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、人参、胡瓜 中華風、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、大豆・豆乳、ごま ナムル 東治・豚挽肉、玉ねぎ、人参、デンゲン菜、カーキ乳 をかし、ほうれん草 大豆・ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 中華風、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜・大豆・豆乳、ごま サームル 長れん草 大豆・ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 サーダ・アーキ 大豆・豆乳、ごま サームル 東子ーズ 軽、おかめ、青ねぎ ウま子ズ・カース・マータ・サーズ はのエスカページュ は、玉ねぎ、胡瓜、人参 マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ●キ乳				みそ汁	なす、油揚げ、青ねぎ		
フルーツ   バナナ   合挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、カレールゥ   キーマカレー   キャベツとパインのサラダ   キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン   サーダルト   カかめご飯/鯖のさっぱり煮   カかめ / 鯖   白和え   豚汁				★冷やしうどん	うどん、ツナ、トマト、胡瓜、錦糸卵	カニおこわ	
8 水 お誕生会 キーマカレー キャベツとパインのサラダ シーツ交換(乳児) ●ヨーグルト カかめご飯/鯖のさっぱり煮 下水 シーツ交換(乳児) ●コーグルト カかめご飯/鯖のさっぱり煮 わかめ / 鯖 日和え 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、推茸、ごま 豚汁 大豆、フリーサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン サーダ が見お弁当日 園庭開放 ゼリー ゼリー サータ がみそ汁 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、オロボータ・大豆、カかめ、青ねぎ で乳上の 大豆、丸りのとして、キャベツ、人参、カルめ、青ねぎ でります 大豆、カルめ、青ねぎ でります カルめ、大豆、カルめ、青ねぎ カーズ 乗拾い(いぬ) 東拾い(いぬ) サムル ●チーズ	7	火	体育遊び(幼児)	厚揚げとブロッコリーのそぼろあん	鶏挽肉、厚揚げ、ブロッコリー、人参	●牛乳	
8 水 シーツ交換(乳児) ●ヨーグルト ヨーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト カかめご飯/鯖のさっぱり煮 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま 豚汁 豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつま芋、青ねぎ トラーツラチュー 中華麺、豚肉、もやし、人参、ツナ、コーン ラーメン 春巻き でリー カルのレモンソース/添野菜 鶏肉、レモン / ほうれん草 サギリー カルのとしてフリース がります サギ型、豚肉、もやし、人参、カーキ 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、カーキ サイリー カーチ 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、カーキ サムル 東合い(いぬ) カーキ サムル 東合い(いぬ) サムル サギ型、豚肉、もやし、人参、デンゲン菜、大豆、豆乳、ごま サムル サムル サムル まやし、ほうれん草、大豆、豆乳、ごま サムル サイル サーズ サーズ サーズ はのエスカベージュ 鮭、玉ねぎ、胡瓜、人参 マカロニ・ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ●牛乳 ・				フルーツ	バナナ		
シーツ交換(乳児)   ●ヨーグルト   カかめ / 鯖   大●黒ゴママフィン   ●牛乳     ・シーツ交換(幼児)   わかめご飯/鯖のさっぱり煮   方の			お誕生会		合挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、カレールゥ	★●バースデーケーキ	
9 木 シーツ交換(幼児) わかめご飯/鯖のさっぱり煮	8	水		キャベツとパインのサラダ	キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン	●牛乳	
9 木 シーツ交換(幼児) 白和え			シーツ交換(乳児)	●ヨーグルト	ヨーグルト		
豚汁   豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつま芋、青ねぎ   ★●パン /フルーツ   パン / 黄桃   中肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、マッシュルーム、ルウ   ブロッコリーサラダ   ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン   中華麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ   さつま芋ぜんざい   香巻き   ゼリー   ゼリー   セリー   日13 月 スポーツの日   鶏肉のレモンソース/添野菜   カそ汁   大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜   みそ汁   皮、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜   みそ汁   皮、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜   大豆、豆乳、ごま   ナムル   ●チーズ   全のエスカベージュ   鮭、玉ねぎ、胡瓜、人参   マカロニサラダ   マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ   ●牛乳   ●お麩ラスク   ●牛乳   ●井乳   日本数   日本本本   日本本本   日本本本   日本本本   日本本本   日本本   日本				わかめご飯/鯖のさっぱり煮	わかめ / 鯖	★●黒ゴママフィン	
★●パン /フルーツ   パン / 黄桃	9	木	シーツ交換(幼児)	白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま	●牛乳	
●ビーフシチュー				豚汁	豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつま芋、青ねぎ		
プロッコリーサラダ   プロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン   土曜保育   カーメン   中華麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ   さつま芋ぜんざい   香巻き   世リー   ゼリー   ゼリー   日   日   日   日   日   日   日   日   日					パン / 黄桃	いなり寿司	
11 土 銀R名	10	金		●ビーフシチュー		●牛乳	
11				ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン		
園庭開放   ゼリー   ゼリー   ゼリー   12 日   13 月   スポーツの日   3			土曜保育	ラーメン	中華麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ	さつま芋ぜんざい	
12 日 13 月 スポーツの日    3 月 スポーツの日   3   3   3   3   3   3   3   3   3	11	土	幼児お弁当日	春巻き	春巻き	●牛乳	
13 月 スポーツの日   鶏肉のレモンソース/添野菜 鶏肉、レモン / ほうれん草   ●苺ケーキ   大豆サラダ   大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 みそ汁   鼓、わかめ、青ねぎ   中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、大豆、豆乳、ごま   ナムル   もやし、ほうれん草、人参、ごま   ナムル   ●チーズ   チーズ   鮭のエスカベージュ   鮭、玉ねぎ、胡瓜、人参   ●お麩ラスク   ●キ乳     ●お麩ラスク   ●キ乳			園庭開放	ゼリー	ゼリー		
14 火 体育遊び(幼児)       鶏肉のレモンソース/添野菜 鶏肉、レモン / ほうれん草 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 みそ汁 麩、わかめ、青ねぎ							
14 火       体育遊び(幼児)       大豆サラダ みそ汁       大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 数、わかめ、青ねぎ       ●牛乳         15 水       豆乳坦々麺 中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、大豆、豆乳、ごま ナムル もやし、ほうれん草、人参、ごま チーズ       サムル ●キ乳         16 木       鮭のエスカベージュ 鮭、玉ねぎ、胡瓜、人参 マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ●牛乳	13	月	スポーツの日				
みそ汁				鶏肉のレモンソース/添野菜	鶏肉、レモン / ほうれん草	●苺ケーキ	
□乳坦々麺 中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 大豆、豆乳、ごま ナムル もやし、ほうれん草、人参、ごま サーズ チーズ 鮭のエスカベージュ 鮭、玉ねぎ、胡瓜、人参 ★マカロニサラダ マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ●牛乳	14	火	体育遊び(幼児)			●牛乳	
大豆、豆乳、ごま				みそ汁			
15   水   <sup>果拾い(いぬ)</sup>			栗拾い(いぬ)	豆乳坦々麺		さつま芋スティック	
鮭のエスカベージュ 鮭、玉ねぎ、胡瓜、人参 ●お麩ラスク 16 木 ★マカロニサラダ マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ●牛乳	15	水		ナムル		●牛乳	
16 木 ★マカロニサラダ マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、 <b>マヨネーズ</b> ●牛乳				●チーズ	チーズ		
				鮭のエスカベージュ	鮭、玉ねぎ、胡瓜、人参	●お麩ラスク	
コンソメスープエリンギ、南瓜、パセリ	16	木		★マカロニサラダ	マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ	●牛乳	
				コンソメスープ	エリンギ、南瓜、パセリ		

且	曜日	行事	献立	材料	おやつ			
			★●パン / フルーツ	パン / バナナ	おはぎ			
17	金	E~たいむ(幼児)	チキンのトマト煮	鶏肉、トマト缶、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ	●牛乳			
			ツナサラダ	キャベツ、ツナ、人参、胡瓜、コーン				
			きつねうどん	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、かまぼこ、小松菜				
18	土土土曜保育		ブロッコリーのカニあん	ブロッコリー、カニカマ	●牛乳			
			ゼリー	ゼリー				
19	日							
			ぶりの竜田揚げ/添野菜	ぶり / ブロッコリー	●フルーツヨーグルト			
20	月		切干し大根のツナサラダ	★●バウムクーヘン				
			サムゲタン風スープ	-プ 鶏肉、大根、椎茸、白菜、もち米、生姜、白ねぎ				
		体育遊び(幼児) 避難訓練	豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん	★●クリームパン			
21	火		ポン酢和え	キャベツ、人参、胡瓜、竹輪	●牛乳			
			みそ汁	えのき、白菜、青ねぎ				
		シーツ交換(乳児)	★●パン / フルーツ	パン / 柿	鯖缶の炊き込みご飯			
22	水		●パンプキンシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、バター、小麦粉	●牛乳			
			★●ハムサラダ	ハム、キャベツ、人参、胡瓜、コーン				
		シーツ交換(幼児)	牛肉のプルコギ炒め	牛肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨	●シリアルクッキー			
23	木		★ばんさんすう	もやし、カニカマ、人参、胡瓜、錦糸卵	●牛乳			
			みそ汁	わかめ、大根、青ねぎ				
		E~たいむ(幼児)	鶏肉の唐揚げ/添野菜	鶏肉 / ブロッコリー	●黒糖蒸しパン			
24	金	Jリーグ	★ポテトサラダ	じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ	●牛乳			
		(いぬ・きりん)	みそ汁	キャベツ、油揚げ、青ねぎ				
		合同運動会(幼児)	★●お好み焼き	お好み焼き粉、豚肉、キャベツ、卵、竹輪、青ねぎ	グレープゼリー			
25	土		●揚げしゅうまい	しゅうまい	クラッカー			
			ゼリー	ゼリー	●牛乳			
26	日							
		(運動会予備日)	★三色丼	鶏挽肉、錦糸卵、ほうれん草	だしシャカポテト			
27	月	スイミング(きりん)	磯和え	白菜、小松菜、人参、のり	●牛乳			
			みそ汁	わかめ、しめじ、青ねぎ				
			鮭の西京焼き/添野菜	鮭、白みそ / さつま芋	●チョコバナナ風蒸しパン			
28	火	体育遊び(幼児)	じゃことひじきのサラダ	キャベツ、人参、胡瓜、コーン、ひじき、ちりめんじゃこ	●牛乳			
			すまし汁	豆腐、えのき、三つ葉				
				鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、ごま、パン粉、卵/ほうれん草	★●ツナマヨトースト			
29	水		カニカマサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン	●牛乳			
			みそ汁	麩、えのき、青ねぎ				
			●肉団子の野菜あん	肉団子、人参、玉ねぎ、ピーマン	●プリン風ゼリー			
30	木	運動会ごっこ(りす)	コールスローサラダ		せんべい			
			★中華風コーンスープ	<b>卵</b> 、クリームコーン、青ねぎ	●牛乳			
		E~たいむ(幼児)	トマトクリームスパゲティー	スパゲティー、ツナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、	★●ハロウィンパン			
اررا			★南瓜サラダ	マッシュルーム、ケチャップ、豆乳南瓜、じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ				
31	金		●午乳					
لبا		1 -1	フルーツ の供泡により 芋工亦再す	オレンジ				

- ◆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。
- ◆乳児クラスは、朝のおやつにお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素(3歳児以上)

			,,,,,								
	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	516	19.4	14.3	230	2	200	0.3	0.35	23	4	1.6
平均	576	21	18.4	274	2.1	219	0.34	0.47	25	4.5	1.8