



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。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水	お習字(きりん)	●ハヤシライス ★かみかみサラダ フルーツ	牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ハヤシルー カニカマ、ごぼう、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 梨	●もちもちドーナツ ●牛乳
2	木		鰯の香味焼き/添野菜 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁	鰯、大葉 / 南瓜 鶏挽肉、ひじき、白菜、人参 えのき、玉ねぎ、青ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
3	金	E～たいむ(幼児)	豚肉のオイスターソテー ★●中華風酢の物 ★サンラータン	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、オイスターソース ハム、もやし、胡瓜、人参 卵、白菜、人参、干し椎茸、春雨、青ねぎ	★●お月見蒸しパン ●牛乳
4	土	土曜保育	焼きそば風スパゲティー 小松菜ソテー ●チーズ	スパゲティー、豚肉、人参、もやし、ピーマン 小松菜、人参、ウィンナー、コーン チーズ	●ホットケーキ ●牛乳
5	日				
6	月	スイミング(きりん)	バーベキューチキン/添野菜 ごま和え みそ汁 ★冷やしうどん	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ/ブロッコリー キャベツ、人参、胡瓜、平天、ごま なす、油揚げ、青ねぎ うどん、ツナ、トマト、胡瓜、錦糸卵	●コロッケ ●牛乳 カニおこわ ●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	鶏挽肉、厚揚げ、ブロッコリー、人参 バナナ	●牛乳
8	水	お誕生会 シーツ交換(乳児)	キーマカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	合挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、カレールウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
9	木	シーツ交換(幼児)	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、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 ●ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	パン / 黄桃 牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、マッシュルーム、ルー ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、コーン	いなり寿司 ●牛乳
11	土	土曜保育 幼児お弁当日 園庭開放	ラーメン 春巻き ゼリー	中華麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ 春巻き ゼリー	さつま芋ぜんざい ●牛乳
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	体育遊び(幼児)	鶏肉のレモンソース/添野菜 大豆サラダ みそ汁	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 麩、わかめ、青ねぎ	●苺ケーキ ●牛乳
15	水	栗拾い(いぬ)	豆乳坦々麺 ナムル ●チーズ	中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 大豆、豆乳、ごま もやし、ほうれん草、人参、ごま チーズ	さつま芋スティック ●牛乳
16	木		鮭のエスカベージュ ★マカロニサラダ コンソメスープ	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 エリンギ、南瓜、パセリ	●お麩ラスク ●牛乳

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

- ◆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 (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	576	21	18.4	274	2.1	219	0.34	0.47	25	4.5	1.8