



10月予定および献立表



2024年9月20日
くみ敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。園で使用しているハムは卵が含まれます。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 火	E~たいむ(幼児)	麻婆丼 中華風酢の物 サムゲタン風スープ	豚ミンチ 玉ねぎ 豆腐 たら 甜麺醤 もやし きゅうり 人参 かにかま 鶏肉 大根 椎茸 白ねぎ もち米 生姜	さつま芋スティック ●牛乳
2 水	体育遊び(幼児)	栗ご飯 / 鮭の香味焼き ★かみかみサラダ みそ汁	栗 / あじ 大葉 ごぼう きゅうり 人参 かにかま コーン マヨネーズ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
3 木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え みそ汁	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん キャベツ きゅうり ちくわ 人参 わかめ 麩 ねぎ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
4 金	シーツ交換 (りす・いぬ)	★豆腐の松風焼き かにかまサラダ みそ汁	鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ ねぎ 卵 パン粉 かにかま キャベツ きゅうり 人参 小松菜 平天	●ジャムサンド ●牛乳
5 土		きつねうどん ブロッコリーごま和え フルーツ	うどん 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー 人参 ごま オレンジ	●あんドーナツ ●牛乳
6 日	造形展			
7 月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	鶏肉のレモンソース/付野菜 ごま和え ★ふわとろ卵スープ	鶏肉 レモン汁 / ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 平天 トマト 卵 青梗菜	★●黒ゴママフィン ●牛乳
8 火	スイミング (きりん) E~たいむ(幼児)	鮭のきのこあんかけ 切干大根のサラダ みそ汁	さけ 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ ねぎ 切干大根 ほうれん草 ツナ 人参 南瓜 もやし ねぎ	●シナモントースト ●牛乳
9 水	体育遊び(幼児)	焼肉 ナムル ワンタンスープ	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 もやし 人参 豚ミンチ 白菜 干椎茸 たら 人参 餃子の皮	★お好み焼き ●牛乳
10 木	避難訓練	●パン / フルーツ ●パンキンシチュー ツナサラダ	パン / バナナ 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ 牛乳 ルウ キャベツ 人参 きゅうり ツナ コーン	●牛乳
11 金		とんかつ コールスローサラダ みそ汁	豚ヒレ肉 小麦粉 パン粉 キャベツ パプリカ きゅうり 人参 レーズン 油揚げ ほうれん草	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン
12 土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00~15:00)	炒飯 中華サラダ わかめスープ/●チーズ	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ ささみ きゅうり 人参 もやし わかめ コーン ねぎ / チーズ	★●どら焼き ●牛乳
13 日				
14 月	スポーツの日			
15 火	E~たいむ(幼児) R7年度 1号認定面接日	鶏肉の唐揚げ / 付野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉 生姜 / ほうれん草 大豆 キャベツ きゅうり 人参 ちりめんじゃこ しめじ 大根 ねぎ	●お麩ラスク(ココア) ●牛乳
16 水	ワクワク運動会 (りす)	●ハヤシライス ひじきサラダ ●チーズ	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ルウ ひじき キャベツ きゅうり パプリカ コーン チーズ	★●クリームパン ●牛乳

●は乳、★は卵を使用している献立です。園で使用しているハムは卵が含まれます。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 木	栗拾い(いぬ) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	肉じゃが 酢の物 ★かきたま汁	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん 大根 人参 きゅうり かにかま 卵 豆腐 三つ葉	●もちもちドーナツ ●牛乳
18 金	ワクワク運動会 予備日 シーツ交換 (りす・いぬ)	鯛のおろし煮 おかか和え みそ汁	たい 大根 白菜 ほうれん草 人参 花かつお さつま芋 玉ねぎ ねぎ	中華おこわ ●牛乳
19 土		カレーピラフ ブロッコリーサラダ ●イタリアンスープ / フルーツ	鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん カレー粉 ブロッコリー きゅうり コーン ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ にんにく / 梨	●キャラメルラスク ●牛乳
20 日				
21 月		★ツナ寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁	ツナ きゅうり 大葉 錦糸卵 のり 平天 じゃが芋 人参 大根 いんげん わかめ 麩 ねぎ	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
22 火	スイミング (きりん) E~たいむ(幼児)	牛肉のオイスターソテー じゃこサラダ ★コーンと卵のスープ	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 人参 クリームコーン 卵 ねぎ	かやくご飯 ●牛乳
23 水	体育遊び(幼児)	さつま芋ご飯 / 鯖の西京焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁	さつま芋 / さわら 鶏ミンチ 白菜 ひじき 人参 じゃが芋 ほうれん草	★●スイートブール ●牛乳
24 木		●肉団子の甘酢あん/付野菜 ★ポテトサラダ サンラータン	肉団子 / ブロッコリー じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ 豚肉 白菜 人参 筍 椎茸 ねぎ	おはぎ ●牛乳
25 金	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 みかん缶 レーズン ゼリー	★●パースディケーキ ●牛乳
26 土	幼児弁当日 園庭開放 (10:00~15:00)	チキンピラフ グリーンサラダ コンソメスープ / フルーツ	鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー じゃが芋 たまねぎ パセリ粉 / パイン缶	★●チーズ蒸しパン ●牛乳
27 日				
28 月		★三色丼 磯和え すまし汁	鶏ミンチ 卵 いんげん ほうれん草 白菜 人参 のり 豆腐 えのき ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
29 火	E~たいむ(幼児)	プルコギ炒め ばんさんすう 中華スープ	豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 青梗菜 もやし きゅうり かにかま 人参 大根 たら コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳
30 水	体育遊び(幼児) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	菜飯 / 鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	菜飯 / さば 生姜 ほうれん草 豆腐 人参 ほうれん草 こんにゃく 椎茸 豚肉 人参 大根 ごぼう 里芋 ねぎ	●アップルポテトパイ ●牛乳
31 木	習字(きりん) シーツ交換 (りす・いぬ)	バーベキューチキン/付野菜 ★●南瓜サラダ みそ汁	鶏肉 / キャベツ ゆかり 南瓜 ハム じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ わかめ 油揚げ ねぎ	●豆乳ホイップあんぱん ●牛乳

・献立内容は仕入れ等の状況により、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ください。

・乳児クラスは10時頃に朝のおやつ(せんべい等)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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	594	22	16.2	250	2.3	230	0.32	0.36	23	3.6	1.8
平均	590	22.7	16.3	257	2.2	236	0.35	0.43	34	3.7	1.9