



10月予定および献立表



2025年9月19日
くるみ敬愛保育園

●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 水	体育遊び(幼児)	鰯の香味焼き/付野菜 じゃことひじきのサラダ ★卵とコーンのスープ	あじ 大葉 / ほうれん草 ちりめんじゃこ ひじき キャベツ きゅうり パプリカ 卵 クリームコーン ねぎ	フルーツ寒天 ★●バウムクーヘン ●牛乳
2 木	習字(きりん) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	●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 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 にんにく ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン	さつま芋スティック ●牛乳
3 金	栗拾い(いぬ) シーツ交換 (りす・いぬ)	鶏肉のレモンソース 白和え みそ汁	鶏肉 レモン汁 ほうれん草 豆腐 白菜 人参 こんにゃく 椎茸 キャベツ もやし ねぎ	★●黒ゴママフィン ●牛乳
4 土		豚丼 酢ごま和え みそ汁	豚肉 玉ねぎ しらたき ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 かにかま ごま さつま芋 玉ねぎ ねぎ	★●ホットケーキ ●牛乳
5 日				
6 月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) お月見の集い	鮭の西京焼き/付野菜 ごま和え すまし汁	さけ / キャベツ ゆかり ほうれん草 白菜 人参 ごま えのき かまぼこ 三つ葉	お月見ゼリー せんべい ●牛乳
7 火	E～たいむ(幼児) スイミング (きりん)	●肉団子の野菜あんかけ ★●ハムサラダ サンラータン	肉団子 玉ねぎ 人参 ピーマン ハム キャベツ きゅうり コーン 豚肉 白菜 人参 筍 干椎茸 ねぎ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
8 水	体育遊び(幼児)	牛肉のオイスターソテー 中華風酢の物 わかめスープ	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり かにかま 人参 わかめ コーン ねぎ	★●いちごケーキ ●牛乳
9 木		★冷やしうどん 厚揚げとブロッコリーのそぼろ煮 フルーツ	うどん ツナ きゅうり トマト 錦糸卵 鶏ミンチ 厚揚げ ブロッコリー 人参 黄桃缶	カニおこわ ●牛乳
10 金	避難訓練	鶏肉の唐揚げ ★ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 生姜 じゃが芋 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 小松菜 平天	●チーズサンド ●牛乳
11 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	鶏肉 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ ブロッコリー きゅうり じゃが芋 玉ねぎ パセリ粉	★●塩サブレ ●牛乳
12 日				
13 月	スポーツの日			
14 火	E～たいむ(幼児) スイミング (きりん)	バーベキューチキン/付野菜 大豆サラダ 豚汁	鶏肉 生姜 にんにく / ブロッコリー 大豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン 豚肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 ねぎ	★●クリームパン ●牛乳
15 水	体育遊び(幼児)	豆乳担々麺 ナムル ●チーズ	中華麺 豚ミンチ 人参 玉ねぎ 大豆 青梗菜 ごま 生姜 にんにく 豆乳 ほうれん草 もやし 人参 チーズ	だしシヤカポテト ●牛乳
16 木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	●ハヤシライス ★かみかみサラダ ゼリー	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ルウ ごぼう きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ゼリー	さつま芋ぜんざい ●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 金	シーツ交換 (りす・いぬ)	わかめご飯 / 鯖のさっぱり煮 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁	わかめ / さば 生姜 鶏ミンチ 白菜 ひじき 人参 南瓜 玉ねぎ ねぎ	●チョコバナナ風蒸しパン ●牛乳
18 土		きつねうどん ブロッコリーのかにあん フルーツ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ ねぎ ブロッコリー かにかま 梨	●スノーボールクッキー ●牛乳
19 日				
20 月		鮭のエスカベージュ キャベツとみかんのサラダ きのこスープ	さけ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ きゅうり みかん缶 レーズン しめじ えのき 玉ねぎ	●プリン風ゼリー クラッカー ●牛乳
21 火	E～たいむ(幼児)	●パン / フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン / パイン缶 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エリンギ ルウ キャベツ きゅうり 人参 パプリカ	おはぎ ●牛乳
22 水	体育遊び(幼児)	★三色丼 切干大根のツナサラダ すまし汁	鶏ミンチ 卵 いんげん 切干大根 ツナ ほうれん草 人参 豆腐 えのき わかめ	●お麴ラスク ●牛乳
23 木		豚肉のしぐれ煮 ボン酢和え みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき いんげん キャベツ きゅうり ちくわ 人参 油揚げ ほうれん草	●コロッケ ●牛乳
24 金		●トマトクリームスパゲティ ★●南瓜サラダ ゼリー	スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 牛乳 ルウ 南瓜 じゃが芋 ハム 人参 きゅうり マヨネーズ ゼリー	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
25 土	合同運動会(幼児)	炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉 人参 玉ねぎ ねぎ ささみ もやし わかめ きゅうり 青梗菜 コーン	★●どら焼き ●牛乳
26 日				
27 月	合同運動会(幼児) 予備日	★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 パン粉 卵 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 かにかま 麩 わかめ ねぎ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
28 火	E～たいむ(幼児)	●パン / フルーツ ●パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ	パン / バナナ 鶏肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 牛乳 ルウ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	いなり寿司 ●牛乳
29 水	体育遊び(幼児) シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	ブルコギ炒め ばんさんすう みそ汁	豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 青梗菜 きゅうり もやし 人参 かにかま さつま芋 玉ねぎ ねぎ	★小魚焼き ●牛乳
30 木	誕生会 シーツ交換 (りす・いぬ)	キーマカレー ★マカロニサラダ ●ヨーグルト	合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン ルウ マカロニ きゅうり ツナ 人参 マヨネーズ ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
31 金	ニコニコ運動会 (ひよこ・うさぎ)	鰯の竜田揚げ / 付野菜 磯和え サムゲタン風スープ	ぶり 焼肉のたれ(ごま) 生姜 / ブロッコリー ほうれん草 白菜 人参 のり 鶏肉 大根 白ねぎ 椎茸 もち米 生姜	●ツナサンド ●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	598	22.4	16.6	250	2.3	200	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	583	21	19.1	277	2.2	217	0.34	0.46	23	4.3	1.6