



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)	鯵の香味焼き/付野菜	あじ 大葉 / ほうれん草	フルーツ寒天
		じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ ひじき キャベツ きゅうり パプリカ	★●バウムクーヘン
		★卵とコーンのスープ	卵 クリームコーン ねぎ	●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	パン / バナナ	さつま芋ステイック
		チキンのトマト煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 にんにく	●牛乳
		ツナサラダ	ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン	
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	鶏肉 レモン汁	★●黒ゴママフィン
		白和え	ほうれん草 豆腐 白菜 人参 こんにゃく 椎茸	●牛乳
		みそ汁	キャベツ もやし ねぎ	
4 土		豚丼	豚肉 玉ねぎ しらたき ねぎ	★●ホットケーキ
		酢ごま和え	ブロッコリー きゅうり 人参 かにかま ごま	●牛乳
		みそ汁	さつま芋 玉ねぎ ねぎ	
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	さけ / キャベツ ゆかり	お月見ゼリー
		ごま和え	ほうれん草 白菜 人参 ごま	せんべい
		すまし汁	えのき かまぼこ 三つ葉	●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	肉団子 玉ねぎ 人参 ピーマン	●黒糖蒸しパン
		★●ハムサラダ	ハム キャベツ きゅうり コーン	●牛乳
		サンラータン	豚肉 白菜 人参 筍 干椎茸 ねぎ	
8 水	体育遊び(幼児)	牛肉のオイスターソテー	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン	★●いちごケーキ
		中華風酢の物	もやし きゅうり かにかま 人参	●牛乳
		わかめスープ	わかめ コーン ねぎ	
9 木		★冷やしうどん	うどん ツナ きゅうり トマト 錦糸卵	カニおこわ
		厚揚げとブロッコリーのそぼろ煮	鶏ミンチ 厚揚げ ブロッコリー 人参	●牛乳
		フルーツ	黄桃缶	
10 金	避難訓練	鶏肉の唐揚げ	鶏肉 生姜	●チーズサンド
		★ポテトサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ	●牛乳
		みそ汁	小松菜 平天	
11 土	幼児弁当日 園庭開放(10:00~15:00)	チキンピラフ	鶏肉 人参 玉ねぎ いんげん	★●塩サブレ
		グリーンサラダ	キャベツ ブロッコリー きゅうり	●牛乳
		コンソメスープ	じゃが芋 玉ねぎ パセリ粉	
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	鶏肉 生姜 にんにく / ブロッコリー	★●クリームパン
		大豆サラダ	大豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン	●牛乳
		豚汁	豚肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 ねぎ	
15 水	体育遊び(幼児)	豆乳担々麺	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	だしシャカポテト
		ナムル	ほうれん草 もやし 人参	●牛乳
		●チーズ	チーズ	
16 木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	●ハヤシライス	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ルウ	さつま芋せんざい
		★かみかみサラダ	ごぼう きゅうり 人参 コーン マヨネーズ	●牛乳
		ゼリー	ゼリー	

●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 / 鮭のさっぱり煮 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	●お麩ラスク ●牛乳																																			
23 木		豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え 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 麸 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	★●バースディケーキ ●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																																			
<p>・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で、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。</p>																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>基準</td> <td>598</td> <td>22.4</td> <td>16.6</td> <td>250</td> <td>2.3</td> <td>200</td> <td>0.32</td> <td>0.36</td> <td>23</td> <td>3.6</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>平均</td> <td>583</td> <td>21</td> <td>19.1</td> <td>277</td> <td>2.2</td> <td>217</td> <td>0.34</td> <td>0.46</td> <td>23</td> <td>4.3</td> <td>1.6</td> </tr> </tbody> </table>					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
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																												