

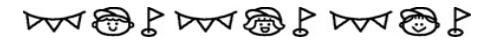


10月予定および献立表



令和7年9月19日(金曜日)
中穂積敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ			
1	水	運動会ごっこ (りす組) 体育あそび	鰯の香味焼き	鰯、大葉	●アメリカンドッグ	17	金	E～たいむ	★●豆腐の松風焼き	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青葱、卵、牛乳、パン粉、味噌、ごま	●もちもちドーナツ			
			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	●牛乳				カニカマサラダ	カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳			
			けんちん汁	鶏肉、ごぼう、人参、大根、里芋、こんにゃく、青葱					すまし汁	麩、ほうれん草				
2	木	スイミング	●パン	パン	★●黒ゴママフィン	18	土		炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜	★●ホットケーキ			
			チキンのトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、トマト缶	●牛乳				酢の物	きゅうり、人参、大根	●牛乳			
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、人参					中華スープ	わかめ、コーン				
3	金	E～たいむ	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌	★お好み焼き	19	日							
			★●中華風酢の物	ハム、きゅうり、人参、もやし	●牛乳				ぶりの竜田揚げ	ぶり	●フルーツヨーグルト			
			★中華風コーンスープ	卵、クリームコーン缶、青葱					切干大根のツナサラダ	切干大根、ツナ、ほうれん草、人参	★●パームクーヘン			
4	土		豚丼	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱	★●どら焼き	20	月		サムゲタン風スープ	鶏肉、大根、干し椎茸、白菜、もち米、生姜				
			おかか和え	ほうれん草、白菜、人参、花かつお	●牛乳				ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き	ゆかり 鶏肉	フライドポテト			
			味噌汁	豆腐、大根					ポン酢和え	キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、ポン酢	●牛乳			
5	日							味噌汁	えのき茸、ほうれん草					
6	月	習字 お月見団子 づくり	バーベキューチキン	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ	ぜんざい	22	水	体育あそび 幼児シーツ交換	●トマトクリームスパゲティ	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ、牛乳	★●クリームパン			
			大豆サラダ	大豆、キャベツ、きゅうり、人参	(さつま芋)				コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、レーズン、パプリカ	●牛乳			
			味噌汁	麩、わかめ、青葱	●牛乳				フルーツ	オレンジ				
7	火	J-リーグ	牛肉のプルコギ炒め	牛肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨	●チーズサンド	23	木	スイミング 乳児シーツ交換	●パン ゼリー	パン ゼリー	おはぎ			
			★ばんさんすう	もやし、カニカマ、人参、きゅうり、錦糸卵	●牛乳				●ビーフシチュー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ	●牛乳			
			味噌汁	わかめ、大根、青葱					ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、ツナ、キャベツ、コーン				
8	水	体育あそび	★冷やしうどん	うどん、ささみ、きゅうり、トマト、錦糸卵	鯖缶の炊き込みご飯	24	金	E～たいむ	●肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	フルーツゼリー			
			厚揚げとブロッコリーのそぼろあん	鶏ミンチ、厚揚げ、ブロッコリー、人参	●牛乳				★ポテトサラダ	ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ	せんべい			
			フルーツ	バナナ					★サンラータン	卵、豚肉、白菜、人参、筍、干し椎茸、春雨、青葱	●牛乳			
9	木	幼児シーツ交換	わかめご飯 鯖のさっぱり煮	わかめ 鯖	●シリアルクッキー	25	土	運動会	★冷やし中華	中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵	たい焼き			
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま、味噌	●牛乳				春巻き	春巻き	●牛乳			
			豚汁	豚肉、人参、ごぼう、大根、さつま芋、青葱					フルーツ	梨				
10	金	自由参観 E～たいむ 乳児シーツ交換	●ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ	●プリン	26	日							
			★かみかみサラダ	カニカマ、ごぼう、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	●ビスケット				★三色丼	鶏ミンチ、錦糸卵、いんげん	●黒糖蒸しパン			
			フルーツ	梨	●牛乳				磯和え	ほうれん草、白菜、人参、のり	●牛乳			
11	土	家庭の日	カレーピラフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん	●おからクッキー	27	月	運動会予備日 制服登園開始	味噌汁	しめじ、わかめ、青葱				
			グリーンサラダ	ブロッコリー、キャベツ、コーン	●牛乳				豆乳担々麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、豆乳、ごま	いなり寿司			
			オニオンスープ	玉ねぎ、わかめ					ナムル	ささみ、もやし、ほうれん草、人参	●牛乳			
12	日					28	火		フルーツ	柿				
13	月	スポーツの日							29	水	体育あそび	鮭の西京焼き	鮭、味噌	●マシュマロクランチ
			鶏肉のレモンソース	鶏肉、レモン	★●ツナマヨサンド							白菜とひじきのそぼろ煮	鶏ミンチ、白菜、ひじき、人参	●牛乳
			胡麻和え	キャベツ、きゅうり、人参、平天、ごま	●牛乳	すまし汁	豆腐、えのき茸、三つ葉							
14	火		味噌汁	なす、油揚げ、青葱		30	木	誕生会	キーマカレー	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン、ルウ	★●パースディケーキ			
			●パン	パン	カニおこわ				キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶、レーズン	●牛乳			
			●パンプキンシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、しめじ、牛乳、ルウ	●牛乳				ゼリー	ゼリー				
15	水	体育あそび	★●ハムサラダ	ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン		31	金	E～たいむ	鶏肉のから揚げ	鶏肉、生姜	★●ハロウィンクッキー			
			鮭のエスカベージュ	鮭、玉ねぎ、きゅうり、人参	●お麩ラスク				★南瓜サラダ	南瓜、じゃが芋、ツナ、人参、きゅうり、レーズン、マヨネーズ	●牛乳			
			★マカロニサラダ	ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	●牛乳				味噌汁	キャベツ、油揚げ、青葱				
16	木	避難訓練	コンソメスープ	しめじ、南瓜										

今月の一人当たりの栄養量（3才児）

	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	542	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	579	20.8	17.4	263	2.1	210	0.34	0.46	23	4.3	1.7

■献立の内容は、仕入れの状況により、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。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。