

10月予定および献立表

2025年9月19日

敬愛ルンビニ西中条

●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
1	水	ゆかりご飯 鯖の塩焼き ●★ひじきサラダ 味噌汁	ゆかり 鯖 ハム、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、しめじ、小松菜	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
2	木	豚肉のしぐれ煮 胡麻和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 豆腐、わかめ	●さつまいも蒸しパン ●牛乳
3	金	焼肉 中華サラダ ビーフンスープ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン ビーフン、わかめ、青梗菜	●シナモントースト ●牛乳
4	土	チキンピラフ コーンサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン コーン、キャベツ、きゅうり、人参 しめじ、えのき	おはぎ ●牛乳
5	日			
6	月	お月見ごっこ ★冷やしうどん ●★ひじきマヨサラダ ●チーズ	ツナ、トマト、きゅうり、錦糸卵、うどん ひじき、ハム、キャベツ、人参、コーン、マヨドレ チーズ	●★お月見蒸しパン ●牛乳
7	火	けいあい動物園 (りす組) ●タンドリーチキン 大豆サラダ 白菜のとろとろスープ	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 白菜、人参、青梗菜、竹輪	●★バームクーヘン ●牛乳
8	水	わかめご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	わかめ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン もやし、しめじ	●プリン せんべい ●牛乳
9	木	鮭の西京焼き おかか和え けんちん汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 鶏肉、大根、人参、蒟蒻、里芋、ごぼう	●きなこ揚げパン ●牛乳
10	金	シーツ交換 ミートスパゲティ ツナサラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、スパゲティ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 黄桃缶	さつまいもスティック ●牛乳
11	土	炒飯 中華風酢の物 わかめスープ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン きゅうり、人参、もやし わかめ、豆腐 チーズ	●★塩サブレ ●牛乳
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 玉ねぎ、えのき	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
15	水	豚肉のプルコギ炒め キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン わかめ、豆腐	フルーツ寒天 せんべい ●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下さい。
- ・マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しております。
- ・乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供します。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	木	鯛の竜田揚げ 納豆和え 味噌汁	鯛 ちりめんじゃこ、ほうれん草、白菜、人参、えのき、納豆 大根、油揚げ、小松菜	マカロニきなこ ●牛乳
17	金	●★パン カレースープ じゃこサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ごぼう、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン りんご	おからナゲット ●牛乳
18	土	●トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ フルーツ	ツナ、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト缶、牛乳、スパゲティ キャベツ、人参、きゅうり、レーズン オレンジ	焼きおにぎり ●牛乳
19	日			
20	月	中華風ローストチキン 切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー ツナ、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ えのき、豆腐	黒糖蒸しパン ●牛乳
21	火	運動会ごっこ (西中条にて) 豚肉の生姜焼き ●★ハムサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン しめじ、油揚げ	●シナモン揚げパン ●牛乳
22	水	お誕生会 チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
23	木	鮭の香味焼き ★ばんさんすう サンラータン	鮭 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、錦糸卵 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら	●青のリトースト ●牛乳
24	金	シーツ交換 豆乳坦々麺 ポン酢和え フルーツ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、豆乳、中華麺 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 オレンジ	サバ缶の炊き込みおこわ ●牛乳
25	土	豆腐ハンバーグ ナムル 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉 もやし、ほうれん草、人参 わかめ、しめじ	●★チーズホットケーキ ●牛乳
26	日			
27	月	避難訓練 バーベキューチキン 厚揚げとブロッコリーの煮物 味噌汁 フルーツ	鶏肉 鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー わかめ、えのき パイン缶	●おからクッキー ●牛乳
28	火	豚肉のオイスターソテー ●★春雨サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 豆腐、しめじ	●ジャムパン ●牛乳
29	水	鰯の香味焼き 切り干し大根の酢の物 ワンタンスープ	あじ かにかまぼこ、きゅうり、人参、切り干し大根 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、にら、餃子の皮	だしシャカポテト ●牛乳
30	木	りす組 (中穂積誕生会) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ さつまいも、玉ねぎ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
31	金	●★パン ●パンブキンシチュー じゃことりひじきのサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン オレンジ	●マシュマロおこし ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	493	18.5	13.7	190	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5
平均	522	18.7	15	2244	2	0.36	0.4	22	4	1.4