10月予定および献立表

令和7年9月19日
彩都敬愛保育園

●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
1	水		豚肉のオイスターソテー	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース	カニおこわ
			中華風酢の物	ハム、もやし、胡瓜、人参	●牛乳
			★中華風コーンスープ	卵、裏ごしコーン、青葱	
2	木		鰺の香味焼き / 添野菜	鰺、大葉 / キャベツ、ゆかり	だしシャカポテト
			じゃことひじきのサラダ	じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ	●牛乳
			みそ汁	えのき、玉葱、青葱、みそ	
3	金		●ハヤシライス	牛肉、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、ルゥ	●チーズサンド
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、ツナ	●牛乳
			フルーツ	黄桃缶	
4	土		豚丼	豚肉、玉葱、白滝、かまぼこ、青葱	たい焼き
			酢ごま和え	キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、カニカマ、ごま	●牛乳
			みそ汁	えのき、麸、青葱、みそ	
5	日				
6	月		鶏肉のレモンソース /添野菜	鶏肉、小麦粉、レモン / ブロッコリー	●お月見ケーキ
			ごま和え	キャベツ、人参、胡瓜、平天、ごま	●牛乳
			みそ汁	なす、油揚げ、青葱、みそ	
7	火	keiai動物園 （りす）	★冷やしうどん	うどん、ハム、トマト、胡瓜、錦糸卵	さつま芋スティック
			厚揚げとブロッコリーのそぼろあん	厚揚げ、ブロッコリー、鶏ひき肉、人参	●牛乳
			フルーツ	バナナ	
8	水	シーツ交換 （ひよこ・うさぎ）	わかめご飯 / 鯖のさっぱり煮	わかめご飯 / 鯖のさっぱり煮	★●ツナマヨパン
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま、みそ	●牛乳
			豚汁	豚肉、人参、玉葱、牛蒡、大根、さつま芋、青葱、みそ	
9	木	シーツ交換 （りす）	★●豆腐の松風焼き	鶏ひき肉、玉葱、豆腐、青葱、卵、牛乳、パン粉、みそ、ごま	●お麸ラスク
			カニカマサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン	●牛乳
			すまし汁	麸、えのき、ほうれん草	
10	金		★●パン / フルーツ	パン / 梨	いなり寿司
			●ビーフシチュー	牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ルゥ	●牛乳
			ひじきサラダ	キャベツ、人参、胡瓜、ひじき、コーン、ハム	
11	土	家庭の日	チキンライス	鶏肉、玉葱、人参、いんげん	★●塩サブレ
			ブロッコリーのかにあん	ブロッコリー、カニカマ	●牛乳
			コンソメスープ	じゃが芋、しめじ、パセリ	
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火		★三色丼	鶏ひき肉、錦糸卵、いんげん	●プリン
			ひじきと高野豆腐の煮物	ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん	せんべい
			みそ汁	わかめ、麸、みそ	●牛乳
15	水	誕生会	キーマカレー	合挽肉、人参、玉葱、じゃが芋、ルゥ	★●バースデーケーキ
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン	●牛乳
			●ヨーグルト	ヨーグルト、いちごジャム	
16	木		鮭のエスカベージュ	鮭、玉葱、胡瓜、人参	●いちごケーキ
			★マカロニサラダ	マカロニ、ハム、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ	●牛乳
			コンソメスープ	エリンギ、南瓜、パセリ	
17	金		★●パン / ゼリー	パン / ミニゼリー	鯖缶の炊き込みご飯
			チキンのトマト煮	鶏肉、トマト缶、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ	
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、人参、胡瓜	
18	土		豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン	●ホイップサンド
			おかか和え	ほうれん草、白菜、人参、竹輪	●牛乳
			すまし汁	豆腐、わかめ、青葱	
19	日				
20	月		バーベキューチキン	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ	★●小魚焼き
			大豆サラダ	キャベツ、人参、胡瓜、大豆	●牛乳
			みそ汁	さつま芋、油揚げ、わかめ、みそ	
21	火		ぶりの竜田揚げ	ぶり、片栗粉	マカロニきな粉
			切干大根のツナサラダ	切干大根、ツナ、ほうれん草、人参	●牛乳
			サムゲタン風スープ	鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米、生姜	
22	水	シーツ交換 （ひよこ・うさぎ）	豆乳担々麺	中華麺、豚ひき肉、玉葱、人参、大豆、青梗菜、豆乳、ごま	フルーツゼリー
			ナムル	もやし、ほうれん草、人参、ごま	クラッカー
			●チーズ	チーズ	●牛乳
23	木	シーツ交換 （りす）	●肉団子の野菜あんかけ	肉団子、人参、玉葱、ピーマン	さつま芋ぜんざい
			★ポテトサラダ	じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ	●牛乳
			サンラータン	豚肉、白菜、人参、椎茸、春雨、にら	
24	金		★●パン / フルーツ	パン / 柿	かやくご飯
			●パンプキンシチュー	鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、牛乳、バター、ルゥ	
			ハムサラダ	ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	
25	土	家庭の日	炒飯	豚肉、玉葱、人参、小松菜	★●どら焼き
			中華サラダ	もやし、人参、胡瓜、ささみ	●牛乳
			中華スープ	大根、わかめ、青葱	
26	日				
27	月		鮭の西京焼き / 添野菜	鮭、みそ / さつま芋	●フルーツヨーグルト
			白菜とひじきのそぼろ煮	鶏ひき肉、ひじき、白菜、人参	●ビスコ
			すまし汁	豆腐、えのき、三つ葉	
28	火	避難訓練	豚肉のしぐれ煮	豚肉、牛蒡、人参、玉葱、白滝、いんげん	おはぎ
			ポン酢和え	キャベツ、竹輪、人参、胡瓜	
			みそ汁	えのき、白菜、葱、みそ	
29	水		牛肉のプルコギ炒め	牛肉、玉葱、人参、青梗菜、春雨	●コロッケ
			★ばんさんすう	もやし、カニカマ、人参、胡瓜、錦糸卵	●牛乳
			みそ汁	わかめ、大根、みそ	
30	木		●トマトクリームスパゲティー	スパゲティ、ツナ、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、牛乳	鮭わかめおにぎり
			コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、レーズン、パプリカ	
			フルーツ	オレンジ	
31	金	運動会ごっこ （りす）	鶏のから揚げ / 添野菜	鶏肉、小麦粉、玉葱 / ブロッコリー	●南瓜蒸しパン
			★南瓜サラダ	南瓜、じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ	●牛乳
			みそ汁	キャベツ、油揚げ、葱、みそ	

◆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。

今月の乳児1日の1人あたりの栄養素量

	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
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	480	17.7	13.5	183	1.9	185	0.23	0.24	19	―	1.3
平均	484	16	14.8	195	1.8	167	0.27	0.29	18	―	1.3