

# 10月予定および献立表

令和7年9月19日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	誕生会 習字(きりん)	キーマカレー	合挽肉、人参、玉葱、じゃが芋、コーン、ルウ	★●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	
2	木	体育遊び	鯵の香味焼き / 添野菜	鯵、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		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	力ニおこわ
			★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	
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	スイミング(きりん)	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	E~たいむ keiai動物園	★●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(いぬ)	わかめご飯 / 鯵のさっぱり煮	わかめご飯 / 鯵のさっぱり煮	★●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	体育遊び シーツ交換(くま)	★●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	●お麩ラスク
			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、ルウ	●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			★●塩サブレ
			お弁当		●牛乳
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	E~たいむ	★三色丼	鶏ひき肉、錦糸卵、いんげん	●プリン風ゼリー
			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		●ハヤシライス	牛肉、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、ルウ	●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	

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	木	体育遊び	鮭のエスカベージュ ★●マカロニサラダ コンソメスープ	鮭、玉葱、胡瓜、人参 マカロニ、ハム、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ エリンギ、南瓜、パセリ	●いちごケーキ ●牛乳
17	金		★●パン / ゼリー チキンのトマト煮 ツナサラダ	パン / ミニゼリー 鶏肉、トマト缶、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜	鯖缶の炊き込みご飯
18	土		豚肉とキャベツの味噌炒め おかか和え すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、竹輪 豆腐、わかめ、青葱	●ホイップサンド ●牛乳
19	日				
20	月		バーベキューチキン 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ キャベツ、人参、胡瓜、大豆 さつま芋、油揚げ、わかめ、みそ	★●小魚焼き ●牛乳
21	火	E~たいむ	ぶりの竜田揚げ 切干大根のツナサラダ サムゲタン風スープ	ぶり、片栗粉 切干大根、ツナ、ほうれん草、人参 鶏肉、大根、椎茸、白葱、もち米、生姜	マカロニきな粉 ●牛乳
22	水	シーツ交換(いぬ)	豆乳担々麺 ナムル チーズ	中華麺、豚ひき肉、玉葱、人参、大豆、青梗菜、豆乳、ごま もやし、ほうれん草、人参、ごま チーズ	フルーツゼリー クラッカー ●牛乳
23	木	体育遊び シーツ交換(くま)	●肉団子の野菜あんかけ ★ポテトサラダ サンラータン	肉団子、人参、玉葱、ピーマン じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ 豚肉、白菜、人参、椎茸、春雨、にら	さつま芋入りぜんざい ●牛乳
24	金		★●パン / フルーツ ●パンプキンシチュー ★●ハムサラダ	パン / 柿 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、牛乳、バター、ルウ ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	タ焼けおにぎり
25	土	keiai運動会 家庭の日	お弁当		★●どら焼き ●牛乳
26	日				
27	月	スイミング(きりん)	鮭の西京焼き / 添野菜 白菜とひじきのそぼろ煮 すまし汁	鮭、みそ / さつま芋 鶏ひき肉、ひじき、白菜、人参 豆腐、えのき、三つ葉	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
28	火	E~たいむ 避難訓練	豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え みそ汁	豚肉、牛蒡、人参、玉葱、白滝、いんげん キャベツ、竹輪、人参、胡瓜 えのき、白菜、葱、みそ	おはぎ
29	水	制服登園	牛肉のブルコギ炒め ★ばんさんすう みそ汁	牛肉、玉葱、人参、青梗菜、春雨 もやし、カニカマ、人参、胡瓜、錦糸卵 わかめ、大根、みそ	●コロッケ ●牛乳
30	木	体育遊び	●トマトクリームスパゲティー コールスローサラダ フルーツ	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 キャベツ、胡瓜、レーズン、パプリカ オレンジ	鮭わかめおにぎり
31	金		鶏のから揚げ / 添野菜 ★南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、小麦粉、玉葱 / ブロッコリー 南瓜、じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ キャベツ、油揚げ、葱、みそ	●南瓜蒸しパン ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

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A (μg)	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	565	21.2	15.7	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4
平均	587	19.9	17.2	241	2.1	194	0.37	0.4	22	4.4

◆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。

◆ハムには卵、乳が使用されています。