

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 キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	合挽肉、人参、玉葱、じゃが芋、コーン、ルウ キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン ヨーグルト、いちごジャム	★●パースデーケーキ ●牛乳
2	木	体育遊び	鰯の香味焼き / 添野菜 じゃことひじきのサラダ みそ汁	鰯、大葉 / キャベツ、ゆかり じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ えのき、玉葱、青葱、みそ	だしシャカポテト ●牛乳
3	金		豚肉のオイスターソテー ★中華風酢の物 ★中華風コーンスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース ハム、もやし、胡瓜、人参 卵、裏ごしコーン、青葱	カニおこわ ●牛乳
4	土		豚丼 酢ごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、かまぼこ、青葱 キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、カニカマ、ごま えのき、麩、青葱、みそ	たい焼き ●牛乳
5	日				
6	月	スイミング(きりん)	鶏肉のレモンソース / 添野菜 ごま和え みそ汁	鶏肉、小麦粉、レモン / ブロッコリー キャベツ、人参、胡瓜、平天、ごま なす、油揚げ、青葱、みそ	●お月見ケーキ ●牛乳
7	火	E～たいむ keiai動物園	★●冷やしうどん 厚揚げとブロッコリーのそぼろあん フルーツ	うどん、ハム、トマト、胡瓜、錦糸卵 厚揚げ、ブロッコリー、鶏ひき肉、人参 バナナ	さつま芋スティック ●牛乳
8	水	シーツ交換(いぬ)	わかめご飯 / 鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	わかめご飯 / 鯖のさっぱり煮 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま、みそ 豚肉、人参、玉葱、牛蒡、大根、さつま芋、青葱、みそ	★●ツナマヨパン ●牛乳
9	木	体育遊び シーツ交換(くま)	★●豆腐の松風焼き カニカマサラダ すまし汁	鶏ひき肉、玉葱、豆腐、青葱、卵、牛乳、パン粉、みそ、ごま キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン 麩、えのき、ほうれん草	●お麩ラスク ●牛乳
10	金		★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー ★●ひじきサラダ	パン / 梨 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ルウ キャベツ、人参、胡瓜、ひじき、コーン、ハム	いなり寿司 ●牛乳
11	土	家庭の日	お弁当		★●塩サブレ ●牛乳
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	E～たいむ	★三色丼 ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁	鶏ひき肉、錦糸卵、いんげん ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん わかめ、麩、みそ	●プリン風ゼリー せんべい ●牛乳
15	水		●ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、ルウ ブロッコリー、コーン、キャベツ、ツナ 黄桃缶	●チーズサンド ●牛乳

- ◆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と、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。

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	夕焼けおにぎり
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	牛肉のプルコギ炒め ★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	●コロケ ●牛乳
30	木	体育遊び	●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	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	1.5未満
平均	587	19.9	17.2	241	2.1	194	0.37	0.4	22	4.4	1.5