



10月アレルギーチェック表

2025年9月19日
千里の丘けいあい保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1	水			●ハヤシライス ★かみかみサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、ルウ カニカマ、ごぼう、人参、コーン、マヨネーズ 梨	★●プリン せんべい ●牛乳
2	木			●パン / ●チーズ チキンのトマト煮 ツナサラダ	パン / キャンディチーズ 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	いなり寿司 ●牛乳
3	金			豚肉のオイスターソテー ★中華風酢の物 ★コーンと卵のスープ	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、とうもろこし、青葱	★●小魚焼き ●牛乳
4	土			●エビピラフ ウインナーと小松菜ソテー コンソメスープ	えび、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、バター ウインナー、小松菜 じゃが芋、しめじ、パセリ	フルーツ ビスケット ●牛乳
5	日					
6	月			鶏肉のレモンソース / 添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、小麦粉、レモン / ブロッコリー マカロニ、ハム、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ほうれん草、油揚げ、青葱、みそ	★●お月見蒸しパン ●牛乳
7	火			★●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、ささみ、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	中華おこわ ●牛乳
8	水			菜飯 / 鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	青菜 / 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、ごぼう、大根、じゃが芋、青葱、みそ	●フルーツヨーグルト ●ビスケット
9	木			●パン 豆乳カレースープ コールスローサラダ	パン ウインナー、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、豆乳 キャベツ、胡瓜、コーン、パプリカ、レーズン	ぜんざい(さつま芋) ●牛乳
10	金			★●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	★●ツナマヨパン ●牛乳
11	土			焼きそば ごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、えのき	ゼリー・せんべい ●牛乳
12	日					
13	月					
14	火			バーベキューチキン/添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ/ブロッコリー じゃが芋、大豆、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ うす揚げ、ほうれん草	●お麩ラスク ●牛乳
15	水			●肉団子の甘酢あんかけ ★●ポテトサラダ 白菜トロトロスープ	肉団子 じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、マヨネーズ 白菜、人参、ちくわ、チンゲン菜、ごま油	★●ミルクパン ●牛乳
16	木			しぐれ煮 ぼん酢和え みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、ちくわ とうふ、もやし	●ジャムサンド ●牛乳
17	金			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	★●パースデーケーキ ●牛乳

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
18	土			豚丼 酢ごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、しらたき、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	●塩サブレ ●牛乳
19	日					
20	月			ぶりの照り焼き 切干大根のツナサラダ サムゲタン風スープ	ぶり 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	おはぎ ●牛乳
21	火			●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、米粉 ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
22	水			鰯のから揚げ / 添野菜 じゃこひじきのサラダ 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	●チーズサンド ●牛乳
23	木			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 わかめ、大根、みそ	●コロッケ ●牛乳
24	金			豆乳担々麺 ナムル ●チーズ	中華麺、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、豆乳、練りごま ほうれん草、もやし、人参、ごま油、ごま キャンディチーズ	●りんごケーキ ●牛乳
25	土			けんちんうどん ブロッコリーのかにあん フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ ブロッコリー、カニカマ バナナ	たいやき ●牛乳
26	日					
27	月			★三色丼 春雨サラダ みそ汁	鶏ひき肉、錦糸卵、絹さや 春雨、もやし、胡瓜、人参、ごま油 えのき、わかめ、みそ	フルーツゼリー ★●バウムクーヘン ●牛乳
28	火			鶏の照り焼き/添野菜 ごま和え みそ汁	鶏肉 / 南瓜 キャベツ、人参、胡瓜、平天、ごま 麩、玉ねぎ	★●クリームパン ●牛乳
29	水			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	だしジャカポテト ●牛乳
30	木			●トマトクリームスパゲッティ ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶、生クリーム、牛乳 キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン オレンジ	おにぎり(鮭・わかめ) ●牛乳
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、ハム、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ キャベツ、油揚げ、みそ	★●ハロウィンパン ●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で、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください
◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養量(3歳児)

	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)
基準	494	18.5	13.7	200	2	180	0.25	0.3	18	0
平均	494	17.8	15.9	236	2	180	0.29	0.38	20	3.7