

9月予定および献立表



2025年8月20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 月	スイミング (きりん)	クラッカー	●タンドリーチキン ●★マカロニサラダ 白菜のとろとろスープ	鶏肉、ヨーグルト ハム、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ 白菜、人参、竹輪、青梗菜	●きなこ揚げパン ●牛乳
2 火	お習字 (きりん)	せんべい	豚肉の生姜焼き 大豆サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが ちりめんじゃこ、大豆、じゃが芋、人参、きゅうり なす、油揚げ	●シリアルクッキー ●牛乳
3 水		満月ポン	鮭の西京焼き ポン酢和え けんちん汁	鮭、みそ ほうれん草、白菜、人参、ちくわ、ゆず果汁 鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	★●プリン せんべい ●牛乳
4 木	体育あそび (幼児) シーツ交換	アスパラガス ビスケット	ゆかりご飯 豚肉と根菜の韓国風煮 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	ゆかり 豚肉、大根、人参、ごぼう、蓮根、こんにゃく、ごま キャベツ、みかん、きゅうり、レーズン しめじ、わかめ	大学芋 ●牛乳
5 金	E~たいむ (幼児)	ビスケット	きのこスパゲティ ★ポテトサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草 じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ オレンジ	●ジャムサンド ●牛乳
6 土		ビスコ	炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜 もやし、人参、きゅうり 豆腐、わかめ	たい焼き ●牛乳
7 日					
8 月		クラッカー	中華風ローストチキン 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉、たまねぎ、しょうが、ごま / ほうれん草 切り干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん かぼちゃ、油揚げ、小松菜	●★スティックパン ●牛乳
9 火	お習字 (きりん)	せんべい	豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豆腐、えのき	●豆腐ドーナツ ●牛乳
10 水		満月ポン	●パン●豆乳カレースープ じゃことひじきのサラダ フルーツ	パン / ウインナー、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、ルウ、豆乳 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 りんご	おにぎり(梅・かつお) ●牛乳
11 木	体育あそび (幼児)	アスパラガス ビスケット	わかめご飯 鯖の塩焼き ★高野豆腐卵とじ 味噌汁	わかめ さば 高野豆腐、人参、卵 大根、しめじ、ほうれん草	●マシュマロおこし ●牛乳
12 金	E~たいむ (幼児)	ビスケット	豚肉とキャベツの味噌炒め はるさめサラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、テンメンジャン はるさめ、もやし、きゅうり、人参、かにかま わかめ、大根	フライドポテト ●牛乳
13 土	家庭の日 幼児 お弁当日	ビスコ	焼きそば ごま和え 味噌汁	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、しめじ	ゼリー・せんべい ●牛乳
14 日					
15 月	敬老の日				

日曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
16 火	お習字 (きりん)	せんべい	鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 / きゅうり、ゆかり ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん 豆腐、わかめ	●★パインケーキ ●牛乳
17 水		満月ポン	★冷やしうどん 厚揚げのカレー煮 フルーツ	ささみ、トマト、きゅうり、錦糸卵、うどん 鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、青梗菜 バナナ	中華おこわ ●牛乳
18 木	体育あそび (幼児) シーツ交換	アスパラガス ビスケット	鮭のきのこあんかけ おかか和え 味噌汁	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ、花かつお キャベツ、油揚げ	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
19 金	E~たいむ (幼児)	ビスケット	●肉団子の甘酢あん ばんさんすう わかめスープ	肉団子 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり 大根、玉ねぎ、わかめ	★●ミルクパン ●牛乳
20 土		ビスコ	チキンライス 小松菜とウインナーソテー コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、トマトピューレ、ケチャップ 小松菜、ウインナー じゃがいも、しめじ	●メープルパン ●牛乳
21 日					
22 月		クラッカー	鶏肉のノルウェー風 ★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー 切干大根、きゅうり、人参、ハム、ごま、マヨネーズ さつまいも、玉ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
23 火	秋分の日				
24 水	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	満月ポン	たらの唐揚げ 白和え 豚汁	たら 豆腐、ほうれん草、白菜、椎茸、こんにゃく、人参、ごま 豚肉、大根、人参、じゃがいも、ごぼう、ねぎ	●★お好み焼き ●牛乳
25 木	誕生会 体育あそび (幼児)	アスパラガス ビスケット	●ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン ヨーグルト	●★パースディケーキ ●牛乳
26 金	E~たいむ (幼児) 栗ひろい(いぬ)	ビスケット	★●豆腐入り松風焼 ★ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、牛乳、卵、ごま ハム、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ かぼちゃ、油揚げ	●チーズサンド ●牛乳
27 土	家庭の日 幼児 お弁当日	ビスコ	エビピラフ コーンサラダ きのこスープ	エビ、玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、キャベツ、人参、きゅうり しめじ、えのき	フルーツ ●ビスケット ●牛乳
28 日					
29 月		クラッカー	鶏肉のごま風味焼き 酢みそ和え サンラータン	鶏肉、胡麻ペースト、ごま きゅうり、にんじん、ちくわ、白みそ、ごま 豚肉、白菜、人参、春雨、干椎茸、にら	●★カレーチーストースト ●牛乳
30 火	お習字 (きりん)	せんべい	わかめラーメン ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、かまぼこ、わかめ、中華麺 ブロッコリー、人参、ツナ、コーン 黄桃缶	おはぎ ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素(3歳児平均)

	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	574	21.5	15.9	260	2.5	180	0.3	0.32	20	3.6	1.6
平均	582	21.5	16	276	2.4	207	0.44	0.48	23	4.5	1.8

アレルギー対応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。
献立内容は、仕入れ状況等により、変更する場合があります。

