



10月予定および献立表

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		満月ポン	●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	シーツ交換 体育遊び (幼児)	アスバラガス ビスケット	●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	自由参観(幼児) E～たいむ (幼児)	ビスケット	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		ビスコ	●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	スイミング (きりん) お月見団子作り	クラッカー	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		せんべい	★●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	運動会ごっこ (りす)	満月ポン	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	体育遊び (幼児)	アスバラガス ビスケット	●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		ビスケット	★●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	家庭の日 幼児 お弁当日	ビスコ	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	スポーツの日				
14	火	お習字 (きりん)	せんべい	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	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	満月ポン	●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	シーツ交換 運動会ごっこ延期日(りす)	アスバラガス ビスケット	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	誕生会 E～たいむ (幼児)	ビスケット	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		ビスコ	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	スイミング (きりん)	クラッカー	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		せんべい	●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		満月ポン	鯵のから揚げ / 添野菜 じゃことひじきのサラダ みそ汁	鯵、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	体育遊び (幼児)	アスバラガス ビスケット	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	E～たいむ (幼児)	ビスケット	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	家庭の日 幼児 お弁当日	ビスコ	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	避難訓練	クラッカー	★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		せんべい	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		満月ポン	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	シーツ交換 体育遊び (幼児)	アスバラガス ビスケット	●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	E～たいむ (幼児)	ビスケット	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)	食塩 (g)
基準	574	21.5	15.9	260	2.4	180	0.3	0.32	20	3.6以上	1.6
平均	597	21.7	18.4	288	2.4	221	0.37	0.48	26	4.3	1.8