



10月予定および献立表



2025年9月19日
白川敬愛保育園

●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	運動会ごっこ (いぬ)	豚肉のオイスターソテー ★中華風酢の物 ★中華風コンスープ	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、クリームコーン、青葱	★●小魚焼き ●牛乳
2	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	鰯の香味焼き付野菜 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁	鰯 / キャベツ、ゆかり 鶏ひき肉、ひじき、白菜、人参 えのき、玉葱、青葱	さつま芋 スティック ●牛乳
3	金	スイミング (きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	●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、牛蒡、人参、コーン、胡瓜、マヨネーズ 梨	●プリン せんべい ●牛乳
4	土		●ホットドック ●小松菜ソテー コンソメスープ	ウインナー、キャベツ、ケチャップ、パン 小松菜、人参、コーン、バター じゃが芋、しめじ、パセリ	★●塩サブレ ●牛乳
5	日				
6	月	Jリーグアカデミー (くま・いぬ) 運動会ごっこ(きりん)	鶏肉のレモンソース付野菜 じゃことひじきのサラダ みそ汁	鶏肉、小麦粉、レモン / ミニトマト じゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ なす、油揚げ、青ねぎ	★●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、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	カニおこわ ●牛乳
8	水	栗拾い(いぬ) 運動会ごっこ (きりん)	わかめご飯 / 鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	わかめご飯 / 鯖/人参 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま 豚肉、人参、しらたき、牛蒡、大根、さつま芋、青ねぎ	★●黒ごま マフィン ●牛乳
9	木	E～たいむ 自由参観 (くま いぬ きりん)	★●パン ●ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	パン 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ルウ ブロッコリー、コーン、キャベツ、ツナ	ぜんざい (さつま芋入り) ●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	幼児弁当日	★お好み焼き ●焼売 ●チーズ	豚肉、キャベツ、長芋、卵、竹輪、青ねぎ、紅生姜、ソース	★●ホット ケーキ ●牛乳
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	習字(きりん) E～たいむ 制服登園	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	●お麩ラスク ●牛乳
15	水		豆乳担々麺 ナムル ゼリー	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 ゼリー	●チーズサンド ●牛乳
16	木	体育あそび シーツ交換 (乳児)	豚肉のしぐれ煮 ボン酢和え 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、青ねぎ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
17	金	スイミング (きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	★●パン チキンのトマト煮 ツナサラダ	パン 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

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	土		炒飯 酢ごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、干椎茸、小松菜、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、青ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
19	日				
20	月		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、白ねぎ、もち米、生姜	●チョコバナナ 風蒸しパン ●牛乳
21	火	E～たいむ 運動会ごっこ (きりん)	★●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	鯖缶の炊き込み ご飯
22	水		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 麩、わかめ、青ねぎ	●コロッケ ●牛乳
23	木	誕生会	●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
24	金	運動会ごっこ (きりん)	●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	●いちごケーキ ●牛乳
25	土	幼児弁当日	きつねうどん ブロッコリーのかにあん フルーツ	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、かまぼこ、小松菜 ブロッコリー、カニカマ バナナ	★しっとり クッキー ●牛乳
26	日				
27	月	避難訓練	★三色丼 ごま和え みそ汁	鶏ひき肉、卵、ほうれん草 キャベツ、人参、胡瓜、平天、ごま しめじ、わかめ、青ねぎ	だしシヤカポテト ●牛乳
28	火	E～たいむ	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 南瓜、大根、青ねぎ	★●クリーム サンド ●牛乳
29	水	運動会ごっこ (きりん)	鮭の西京焼き付野菜 磯和え すまし汁	鮭、みそ / さつま芋 ほうれん草、白菜、人参、のり 豆腐、えのき、三つ葉	フルーツ寒天 ★●バーム クーヘン ●牛乳
30	木	体育あそび 運動会ごっこ (いぬ)	●トマトクリームシチュー 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、カラーピーマン オレンジ	おはぎ ●牛乳
31	金		鶏のから揚げ ★南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、小麦粉、玉葱 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、青ねぎ	●ハロウィンパン (ホイップクリーム チョコペン) ●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と、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	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	586	21.8	19	273	2.2	204	0.36	0.46	21	4.2	1.5