



10月予定および献立表

2024年9月20日
東奈良敬愛保育園

●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 火	E~たいむ スイミング	わかめご飯 豚肉のしぐれ煮 酢の物 味噌汁	わかめ 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん かにかまぼこ、きゅうり、人参、切り干し大根 豆腐、しめじ	●きなこ揚げパン ●牛乳
2 水		さばのソース煮 胡麻和え 豚汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 豚肉、大根、さつまいも、人参、ごぼう、ねぎ	黒糖蒸しパン ●牛乳
3 木		豚肉のオイスターソテー 大豆サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参 なす、油揚げ、ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
4 金	体育あそび	●ハヤシライス ●★ハムサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン チーズ	●フルーツヨーグルト ●★パームクーヘン
5 土	造形展	豚丼 お浸し 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ ブロッコリー、人参 キャベツ、もやし	●★ミルクパン ●牛乳
6 日	お休み			
7 月	Jリーグ	中華風ローストチキン 白菜とひじきのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	鶏肉 鶏ミンチ、ひじき、白菜、人参 豆腐、油揚げ、小松菜 黄桃缶	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
8 火	E~たいむ	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、えのき茸、三つ葉	●メロンパントースト ●牛乳
9 水	シーツ交換(幼児)	ゆかりご飯 肉じゃが キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	ゆかり 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン もやし、しめじ、小松菜	おからナゲット ●牛乳
10 木	シーツ交換(乳児)	たらの唐揚げ ●★春雨サラダ イタリアンスープ	たら ブロッコリー ハム、もやし、人参、きゅうり、春雨 ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
11 金	体育あそび	きのこスパゲティ じゃこサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、ほうれん草、スパゲティ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 梨	夕焼けおにぎり ●牛乳
12 土	家庭の日 (幼児 弁当)	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、レーズン 豆腐、わかめ	●★黒ごまマフィン ●牛乳
13 日	お休み			
14 月	スポーツの日			
15 火	E~たいむ スイミング 制服登園開始	●肉団子の甘酢あん じゃこことひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	肉団子 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 さつまいも、玉ねぎ パイン缶	●プリン クラッカー ●牛乳

- ・献立内容は仕入れ等の状況により、若干変更する場合がございます。
- ・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下さい。
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 水		鮭の西京焼き おかか和え けんちん汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、里芋、ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
17 木		●タンドリーチキン ★ばんさんすう ワンタンスープ	鶏肉、ヨーグルト かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、干椎茸、人参、にら、餃子の皮	●シナモン揚げパン ●牛乳
18 金	乳児運動会ごっこ	豚肉の生姜焼き ポン酢和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 小松菜、白菜、人参、かまぼこ なす、油揚げ	中華おこわ ●牛乳
19 土		炒飯 中華風酢の物 きのこスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン きゅうり、人参、もやし えのき茸、しめじ、	おはぎ ●牛乳
20 日	お休み			
21 月		鶏肉のから揚げ ひじきサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豆腐、油揚げ、わかめ	●★おかかマヨトースト ●牛乳
22 火	E~たいむ	豚肉のプルコギ炒め 中華サラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、青梗菜、人参、春雨 ブロッコリー、きゅうり、コーン わかめ、えのき茸	●ココア蒸しパン 牛乳
23 水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
24 木	避難訓練 シーツ交換(乳児)	栗ご飯 鯛のから揚げオニオンソース カニカマサラダ 味噌汁	栗 鯛、玉ねぎ かにかまぼこ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、コーン さつまいも、しめじ、ほうれん草	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
25 金	体育あそび	●★パン●パンキンシチュー ツナサラダ フルーツ	パン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、しめじ、牛乳、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
26 土	家庭の日 (幼児 弁当)	ちゃんぽん ブロッコリーの胡麻和え ●チーズ フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、中華麺 ブロッコリー、人参 チーズ オレンジ	●★スイートポテト ●牛乳
27 日	お休み			
28 月		鶏肉のマーマレード焼き ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ハム、きゅうり、人参、切り干し大根、コーン、マヨドレ 白菜、しめじ	フライドポテト ●牛乳
29 火	けいあいの里 交流会(きりん)	とんかつ ひじき煮 味噌汁	豚肉、パン粉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん わかめ、豆腐	マカロニきなこ ●牛乳
30 水		鱈の香味焼き 白和え 味噌汁 フルーツ	あじ ほうれん草、白菜、人参、豆腐、蒟蒻、椎茸 玉ねぎ、さつまいも 黄桃缶	●セサミトースト ●牛乳
31 木	習字	ガパオ風ライス キャベツとリンゴのサラダ ビーフンスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン ビーフン、青梗菜、椎茸	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素

(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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	530	19.9	14.7	270	2.3	0.32	0.36	23	—	1.6未満
平均	602	20.4	17.3	273	2.3	0.45	0.44	23	4.3	1.7

