



10月予定および献立表



2024年9月20日
立売堀敬愛保育園

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 火		麻婆丼 中華酢の物 サムゲタン風スープ	豚肉、豆腐、玉葱、にら、青ねぎ、サラダ油、醤油、オイスターソース、甜麺醬、味噌、酒、三温糖、鶏がら、片栗粉 ハム、胡瓜、もやし、人参、酢、醤油、三温糖、胡麻油 鶏肉、大根、人参、干し椎茸、白菜、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩、酒	●シリアルクッキー ●牛乳 HM、無塩バター、上白糖、 牛乳、コーンフレーク、ココア
2 水		栗ご飯/鮭のきのこあんかけ 切り干し大根サラダ みそ汁	栗、胡麻、塩、/鮭、塩、サラダ油、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青ねぎ、酒、上白糖、醤油、鶏がら、片栗粉 切り干し大根、ハム、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ、醤油 厚揚げ、ほうれん草、キャベツ、青ねぎ、味噌	●プリン センべい ●牛乳 プリンミックス、グラニュー糖
3 木	体育遊び シャツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	豚肉のオイスターソース じゃこサラダ ★コーンと卵のスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、オイスターソース、醤油、サラダ油 じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 クリームコーン、鶏卵、青ねぎ、酒、鶏がら、醤油、塩、片栗粉	●アップルポテトパイ ●牛乳 さつま芋、林檎、春巻きの皮、 上白糖、無塩バター、サラダ油、 レモン汁
4 金	E~たいむ きりん 習字 シャツ交換 (りす・いぬ)	牛肉のしぐれ煮 ボン酢和え みそ汁	牛肉、白滝、牛蒡、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 竹輪、キャベツ、人参、胡瓜、えのき、ボン酢、三温糖、胡麻油 南瓜、しめじ、ほうれん草、味噌	●キャラメルラスク ●牛乳 食パン、豆乳ホイップ、 グラニュー糖
5 土		きつねうどん 揚げギョーザ フルーツ/ゼリー	うどん、鶏肉、油揚げ、蒲鉾、ほうれん草、塩、酒、醤油、みりん ギョーザ、サラダ油 パイン缶/ミニゼリー	★●黒ゴママフィン ●牛乳 HM、無塩バター、三温糖、 鶏卵、牛乳、胡麻、BP
6 日				
7 月		鶏肉のレモンソース/添野菜 胡麻和え みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、醤油、上白糖、レモン汁、酢/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 さつま揚げ、キャベツ、人参、胡麻、みりん、三温糖、醤油 厚揚げ、茄子、小松菜、味噌	●フルーツヨーグルト ●マリー ヨーグルト、みかん缶、 フルーツカクテル缶、上白糖、 バナナ
8 火	敬愛動物園 (いぬ きりん)	鯖の香味焼き/添野菜 大豆サラダ ★ふわとろ卵スープ	鯖、大葉、レモン汁、醤油、胡麻、酒、みりん、三温糖/キャベツ、ゆかり 大豆、じゃが芋、じゃこ、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 鶏卵、トマト、青ねぎ、とりがら、酒、塩、醤油	さつま芋スティック ●牛乳 さつま芋、サラダ油、 グラニュー糖
9 水	ニコニコキッズ キャラバン (くま いぬ きりん)	焼肉 ナムル ワンタンスープ	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、生姜、酒、サラダ油、味噌、醤油、みりん、三温糖、ウスターソース、林檎、胡麻 ツナ、もやし、人参、ほうれん草、胡麻油、醤油、三温糖、胡麻 豚肉、餃子の皮、玉葱、干し椎茸、白菜、にら、鶏がら、醤油、酒、胡麻油	★●キャラットケーキ ●牛乳 人参、薄力粉、鶏卵、BP、 有塩バター、スキムミルク、 三温糖、牛乳
10 木	体育遊び	★豆腐の松風焼き/添野菜 カニカマサラダ みそ汁	鶏肉、豆腐、青ねぎ、玉葱、鶏卵、パン粉、三温糖、みりん、醤油、味噌、胡麻/ほうれん草、塩、サラダ油 カニカマ、胡瓜、人参、キャベツ、サラダ油、胡麻油、酢、醤油、塩 さつま芋、油揚げ、青ねぎ、味噌	●シナモントースト ●牛乳 食パン、マーガリン、 シナモン、グラニュー糖
11 金	E~たいむ	★●パン/フルーツ ●パンクンシチュー ツナサラダ	パン/オレンジ 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、サラダ油、スキムミルク、牛乳、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、塩、サラダ油、醤油	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳 鯖味噌缶、もち米、しめじ、 人参、油揚げ、醤油、酒、 みりん、生姜、塩昆布
12 土	造形展	焼きそばスパゲッティ ブロッコリーのかにあんかけ みそ汁	スパゲッティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、竹輪、焼きそばソース、サラダ油 ブロッコリー、三温糖、みりん、醤油、 お麩、えのき、ほうれん草、味噌	★●ドーナツ
13 日				
14 月	スポーツの日			
15 火	制服当園 スタート	★ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁/ゼリー	ツナ、胡瓜、大葉、胡麻、鰯糸卵、酢、三温糖、塩、海苔 厚揚げ、鶏肉、小松菜、人参、玉葱、サラダ油、三温糖、醤油、片栗粉 蒲鉾、えのき、三つ葉、酒、醤油、塩/ミニゼリー	フライドポテト ●牛乳 フライドポテト、サラダ油、 青のり、塩
16 水	栗拾い遠足 (いぬ)	鱈のおろし煮 おかか和え けんちん汁	鱈、片栗粉、サラダ油、大根、みりん、醤油、三温糖、酒 かつお節、ほうれん草、白菜、人参、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、牛蒡、人参、里芋、蒟蒻、青ねぎ、酒、醤油、塩	中華おこわ ●牛乳 豚肉、もち米、干し椎茸、 人参、鶏がら、醤油、酒、 生姜、胡麻油
17 木	体育遊び シャツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	わかめご飯/肉じゃが 酢の物 ★かきたま汁	わかめ、酒、塩/豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん、みりん、三温糖、酒、醤油、サラダ油 カニカマ、大根、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 鶏卵、豆腐、三つ葉、醤油、塩、酒	●ジャムサンド ●牛乳 食パン、毎ジャム、マーガリン
18 金	E~たいむ きりん 習字 シャツ交換 (りす・いぬ)	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、サラダ油、ルウ、ケチャップ、トマトピューレ ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、上白糖、コーン、酢、サラダ油、醤油、塩 みかん缶	●ココア蒸しパン ●牛乳 HM、牛乳、スキムミルク、 有塩バター、ココア、上白糖

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
19 土		カレーピラフ グリーンサラダ イタリアンスープ	鶏肉、玉葱、パプリカ、いんげん、レーズン、サラダ油、コンソメ、塩、カレー粉 ブロッコリー、人参、胡瓜、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 燻製屋ウインナー、玉葱、人参、しめじ、キャベツ、サラダ油、コンソメ、にんにく、オリーブ油、塩	★●ポパイケーキ ●牛乳 ほうれん草、鶏卵、薄力粉、 BP、無塩バター、三温糖、 豆乳ホイップ、スキムミルク
20 日				
21 月		鶏のから揚げ/添野菜 大根サラダ みそ汁	鶏肉、酒、みりん、醤油、生姜、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、マヨドレ 大根、胡瓜、人参、ツナ、ボン酢、三温糖、胡麻油 しめじ、油揚げ、玉葱、小松菜、味噌	お日様ゼリー 人参、林檎ジュース、寒天、 グラニュー糖、レモン汁 ★●パウムクーヘン ●牛乳
22 火		豚肉のブルコギ炒め ハンサンスウ 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、上白糖、胡麻油 胡瓜、人参、もやし、カニカマ、酢、三温糖、醤油、胡麻油 大根、わかめ、青ねぎ、鶏がら、酒、醤油、塩	チキンナゲット ●牛乳 チキンナゲット、サラダ油
23 水		さつま芋ご飯/鮭の西京焼き 平天と野菜の煮物 すまし汁	さつま芋、酒、塩/鮭、味噌、三温糖、みりん、酒 さつま揚げ、白滝、人参、干し椎茸、じゃが芋、いんげん、みりん、三温糖、醤油 えのき、わかめ、小松菜、酒、醤油、塩	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん、きな粉、 三温糖、塩
24 木	体育遊び	ちゃんぽん 春巻き フルーツ	中華麺、豚肉、えび、ほうれん草、白菜、もやし、人参、玉葱、蒲鉾、青ねぎ、醤油、鶏がら、塩、胡麻油 春巻き、サラダ油 バナナ	ひじきおにぎり ●牛乳 ひじき、じゃこ、油揚げ、 醤油、酒、みりん
25 金	E~たいむ 習字 (きりん)	●肉団子の甘酢あんかけ/添野菜 ポテトサラダ サンラータン	肉団子、サラダ油、ケチャップ、三温糖、酢、酒、醤油、片栗粉/ほうれん草、コーン、サラダ油、塩 じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、マヨドレ、塩 豚肉、白菜、人参、筍、干し椎茸、春雨、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	★●フレンチトースト ●牛乳 食パン、鶏卵、牛乳、 スキムミルク、三温糖、 有塩バター
26 土	弁当日	炒飯 マカロニサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、小松菜、青ねぎ、サラダ油、塩、醤油、鶏がら、胡麻油 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨドレ お麩、えのき、青ねぎ、味噌	●芋もち ●牛乳 じゃが芋、ハム、チーズ、塩、 片栗粉、有塩バター、醤油
27 日				
28 月		とんかつ/添野菜 ハムサラダ きのこスープ	豚肉、てんぷら粉、パン粉、サラダ油、ウスターソース、ケチャップ、三温糖/ブロッコリー、ボン酢 ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 しめじ、えのき、玉葱、人参、コンソメ、塩	●お麩ラスク ●牛乳 お麩、有塩バター、 グラニュー糖
29 火		菜飯/鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	菜飯の素/鯖、生姜、三温糖、醤油、酢、酒 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、干し椎茸、三温糖、醤油、味噌、胡麻、蒟蒻 豚肉、牛蒡、大根、さつま芋、人参、青ねぎ、味噌	豆腐ドーナツ ●牛乳 豆腐、HM、豆乳、きな粉、 三温糖、サラダ油
30 水	誕生会	チキンカレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、サラダ油、生姜、にんにく、ルウ キャベツ、みかん缶、胡瓜、レーズン、サラダ油、酢、塩、醤油 ヨーグルト、上白糖	★●パースデーケーキ ●牛乳 スポンジケーキ、上白糖、 豆乳ホイップ、さつま芋、 林檎、レモン汁
31 木	体育遊び シャツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	バーベキューチキン/添野菜 南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、生姜、にんにく、ウスターソース、みりん、醤油、ケチャップ/もやし、鶏がら、胡麻油、塩 南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、ハム、マヨドレ、塩 白菜、厚揚げ、青ねぎ、味噌	★●スイートプール(ハロウィン) 白パン、薄力粉、ココア、 三温糖、有塩バター、鶏卵、 粉砂糖、牛乳 ●牛乳

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- 献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- 合わせだしは、かつおと昆布を使用しています
- 玄米は、りす組さんから提供します
(ひよこ、うさぎ組さんは白米のみ)

朝おやつ・延長用おやつ
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させて頂きます
* 林檎は加熱して提供しています

今月の一人当たりの栄養素(3歳以上)

	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	575	21.6	16.0	260	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	568	19.9	17.8	229	2.0	211	0.33	0.41	22	4.4	1.7