



10月予定および献立表

2024年9月20日

郡山敬愛保育園

●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	体育遊び(幼児)	麻婆丼 ★中華風酢の物 サムゲタン風スープ/フルーツ	豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醤 もやし、人参、胡瓜、錦糸卵 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜/オレンジ	★●黒ゴママフィン ●牛乳
2 水	シーツ交換(乳児)	栗ご飯/鮭のきのこあんかけ ★●切干し大根のサラダ みそ汁	栗/鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、青ねぎ ハム、切干し大根、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ わかめ、もやし、ほうれん草	●プリン せんべい ●牛乳
3 木	シーツ交換(幼児)	豚肉のオイスターソテー じゃこサラダ ★中華風コーンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース キャベツ、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ 卵、クリームコーン、青ねぎ	●アップルポテトパイ ●牛乳
4 金		牛肉のしぐれ煮 ポン酢和え みそ汁	牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん キャベツ、竹輪、人参、胡瓜 南瓜、えのき、ほうれん草	●キャラメルラスク ●牛乳
5 土	造形展	にゅう麺 ●揚げしゅうまい ゼリー	そうめん、人参、玉ねぎ、油揚げ、青ねぎ しゅうまい ミニゼリー	●ビスケット ●牛乳
6 日				
7 月	スイミング(きりん)	鶏肉のレモンソース/添野菜 ごま和え みそ汁	鶏肉、レモン / ブロッコリー キャベツ、人参、胡瓜、平天 なす、油揚げ、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ココナッツサブレ
8 火	体育遊び(幼児)	鮭の香味焼き / 添野菜 ★かみかみサラダ ★ふわとろ卵スープ	鮭、大葉 / ゆかりキャベツ カニカマ、ごぼう、胡瓜、人参、コーン、ごま、マヨネーズ トマト、卵、チンゲン菜	さつま芋スティック ●牛乳
9 水		焼き肉 ナムル ワンタンスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ささみ、もやし、ほうれん草、人参、ごま 豚挽肉、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、ニラ、餃子の皮	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
10 木	くりひろい(いぬ)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 カニカマサラダ みそ汁	鶏挽肉、玉ねぎ、豆腐、青ねぎ、卵、牛乳、パン粉、ごま/ほうれん草 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン さつま芋、油揚げ、青ねぎ	●シナモントースト ●牛乳
11 金	E~たいむ(幼児)	★●パン / フルーツ ●パンプキンシチュー ツナサラダ	パン / 柿 鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、バター、小麦粉 ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳
12 土	土曜保育(幼児お弁当日) 園庭解放	焼きそば風スパゲティー ブロッコリーサラダ みそ汁	スパゲティー、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン えのき、麩、青ねぎ	●どら焼き ●牛乳
13 日				
14 月	スポーツの日			
15 火	体育遊び(幼児) 制服登園(幼児)	★ツナ寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁 / ●チーズ	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、のり、錦糸卵 平天、じゃが芋、人参、しらたき、いんげん 麩、えのき、ほうれん草 / チーズ	●シリアルクッキー ●牛乳
16 水	シーツ交換(乳児)	●ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、ルウ キャベツ、ひじき、胡瓜、人参、コーン 梨	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 木	シーツ交換(幼児)	わかめご飯 / 肉じゃが 酢の物 ★かき玉汁	わかめ / 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しらたき、いんげん 大根、人参、胡瓜、カニカマ 卵、豆腐、三つ葉	●ジャムサンド ●牛乳
18 金	E~たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	鯛のおろし煮 おかか和え けんちん汁	鯛、大根 白菜、人参、ほうれん草、花かつお 鶏肉、ごぼう、人参、干椎茸、里芋、青ねぎ	中華おこわ ●牛乳
19 土	土曜保育	●カレーピラフ じゃこサラダ イタリアンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、レーズン、カレー粉、バター キャベツ、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、にんにく、オリーブ油	●あんどうナツ ●牛乳
20 日				
21 月		鶏の唐揚げ / 添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉 / ほうれん草 キャベツ、人参、胡瓜、大豆、ちりめんじゃこ 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	おひさまゼリー ★●パウムクーヘン ●牛乳
22 火	体育遊び(幼児) 運動会ごっこ(りす)	豚肉のプルコギ炒め ★ばんさんすう 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨 もやし、カニカマ、人参、胡瓜、錦糸卵 わかめ、大根、ニラ	★●クリームパン ●牛乳
23 水	避難訓練	さつま芋ご飯/鯖の西京焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 すまし汁 / フルーツ	さつま芋 / 鯖、白みそ 鶏挽肉、ひじき、白菜、人参 豆腐、かまぼこ、三つ葉 / バナナ	おはぎ ●牛乳
24 木	お誕生会	キーマカレー キャベツとみかんのサラダ ゼリー	合挽肉、人参、玉ねぎ、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 ミニゼリー	★●バースデーケーキ ●牛乳
25 金	E~たいむ(幼児)	きのこおこわ/●肉団子の甘酢あん ★ポテトサラダ / 添野菜 ★サンラータン	しめじ、えのき、まいたけ、油揚げ/肉団子、ケチャップ ツナ、人参、じゃが芋、胡瓜、マヨネーズ / ブロッコリー 卵、豚肉、白菜、人参、筍、椎茸、春雨	★お好み焼き ●牛乳
26 土	土曜保育(幼児お弁当日) 園庭解放	きつねうどん ブロッコリーのかにあん ●チーズ	うどん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ほうれん草 ブロッコリー、カニカマ チーズ	●きな粉蒸しパン ●牛乳
27 日				
28 月		菜飯 / 鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	菜飯の素 / 鯖 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま 豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつま芋、青ねぎ	かやくご飯 ●牛乳
29 火	体育遊び(幼児) 職場体験(豊川中学)	★とんかつ/添野菜 ★●ハムサラダ きのこスープ	豚ヘル肉、卵、小麦粉、パン粉、ケチャップ/ブロッコリー ハム、キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、えのき、しめじ	●お麩ラスク ●牛乳
30 水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	★三色丼 磯和え すまし汁 / ゼリー	鶏挽肉、錦糸卵、ほうれん草 白菜、人参、小松菜、のり わかめ、かまぼこ、三つ葉 / ゼリー	●もちもちドーナツ ●牛乳
31 木	シーツ交換(幼児)	バーベキューチキン/添野菜 ★南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ / ゆかりキャベツ ツナ、南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ 油揚げ、わかめ、小松菜	★●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	497	18.6	13.8	230	2	200	0.3	0.35	23	4	1.6
平均	556	19.3	16.1	240	1.9	210	0.35	0.41	22	4	1.8