

10 月予定および献立表

令和6年9月20日(金曜日)

中穂積敬愛保育園

●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	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	
1	火		鰹の香味焼き ★中華風酢の物 ワンタンスープ	鰹、大葉 キャベツ、ゆかり もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、ニラ、餃子の皮	かやくご飯 ●牛乳	17	木	避難訓練	●ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 梨	★●黒ゴママフィン ●牛乳	
2	水	体育あそび	わかめご飯 肉じゃが 酢の物 すまし汁	わかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん 大根、人参、きゅうり、カニカマ 豆腐、かまぼこ、三つ葉	★●クリームパン ●牛乳	18	金	E~たいむ	鯛のおろし煮 おかか和え けんちん汁	鯛、大根 ほうれん草、白菜、人参、花かつお 鶏肉、ごぼう、人参、干し椎茸、里芋、青葱	ひじきおにぎり ●牛乳	
3	木		麻婆丼 大豆サラダ ★サンラータン	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醤 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 卵、豚肉、白菜、人参、筍、椎茸、春雨、青葱	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン	19	土		炒飯 中華サラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 ささみ、きゅうり、人参、もやし、ごま油 豆腐、わかめ	おからクッキー ●牛乳	
4	金	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、ポン酢 豆腐、えのき茸、ほうれん草	さつまいもスティック ●牛乳	20	日					
5	土	造形展	チキンライス コーンサラダ わかめスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、青葱	たい焼き ●牛乳	21	月		鶏のから揚げ カニカマサラダ 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 かにかま、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、しめじ、青葱	おひさまゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳	
6	日					22	火	J-リーグ アカデミー	豚肉のプルコギ炒め ★ばんさんすう 中華スープ	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜 もやし、きゅうり、人参、カニカマ、錦糸卵 わかめ、大根、ニラ	おはぎ ●牛乳	
7	月		鶏肉のレモンソース 胡麻和え ★ふわとろ卵スープ	鶏肉、レモン ブロッコリー キャベツ、きゅうり、人参、平天、ごま トマト、卵、青梗菜	●プリン せんべい ●牛乳	23	水	りす組 運動会ごっこ 体育あそび	さつまいもご飯 鯖の西京焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 ★かき玉汁	さつまいも 鯖、味噌 鶏ミンチ、白菜、ひじき、人参 卵、豆腐、三つ葉	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳	
8	火		栗ご飯 鮭のきのこあんかけ ★切り干し大根サラダ 味噌汁	栗 鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、エリンギ 切干大根、ハム、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ なす、麩、玉ねぎ	●アメリカンドッグ ●牛乳	24	木	スイミング 幼児シーツ交換	★三色丼 磯和え すまし汁 フルーツ	鶏ミンチ、錦糸卵、いんげん 白菜、人参、小松菜、のり わかめ、かまぼこ、三つ葉 バナナ	●シナモントースト ●牛乳	
9	水	体育あそび	★●豆腐の松風焼き じゃことひじきのサラダ 味噌汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、青葱、卵、牛乳、パン粉、味噌、ごま ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ さつまいも、油揚げ、青葱	●ジャムサンド ●牛乳	25	金	E~たいむ 乳児シーツ交換	●肉団子の甘酢あん ★ポテトサラダ 味噌汁	肉団子、ケチャップ ブロッコリー ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ えのき茸、もやし、ほうれん草	★お好み焼き ●牛乳	
10	木	スイミング 栗拾い(いぬ組) 幼児シーツ交換	●パン フルーツ ●ビーフシチュー ツナサラダ	パン 柿 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	玄米鮭おにぎり ●牛乳	26	土	家庭の日	きつねうどん 春巻き ●チーズ	うどん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ほうれん草 春巻き チーズ	●スコーン ●牛乳	
11	金	乳児シーツ交換	焼肉 ナムル サムゲタンスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ささみ、ほうれん草、人参、もやし 鶏肉、大根、椎茸、白ネギ、もち米、生姜	フライドポテト ●牛乳	27	日		トンカツ ★●ハムサラダ きのこスープ	豚ヘル肉、パン粉、ケチャップ ブロッコリー ハム、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、しめじ、えのき茸	★お麩ラスク ●牛乳	
12	土	家庭の日	焼きそば風スパゲティ ブロッコリーサラダ 味噌汁	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン えのき茸、麩、青葱	★●どら焼き ●牛乳	28	月	習字	キーマカレー キャベツとみかんのサラダ ゼリー	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、人参、きゅうり、みかん缶、レーズン ゼリー	★●パースデーケーキ ●牛乳	
13	日					29	火	誕生会				
14	月	スポーツの日				30	水	体育あそび	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、ごぼう、玉ねぎ、大根、さつまいも、青葱	●もちもちドーナツ ●牛乳	
15	火	制服登園 (幼児クラス)	★ツナ寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁	ツナ、きゅうり、大葉、ごま、錦糸卵、のり 平天、じゃが芋、大根、人参、しらたき、いんげん 麩、えのき茸、ほうれん草	●シリアルクッキー ●牛乳	31	木		バーベキューチキン ★南瓜サラダ 味噌汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ キャベツ、ゆかり かぼちゃ、じゃが芋、人参、きゅうり、レーズン、マヨネーズ 油揚げ、玉ねぎ、小松菜	★●ハロウィンクッキー ●牛乳	
16	水	体育あそび	豚肉のオイスターソテー ★かみかみサラダ ★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 かにかま、ごぼう、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 卵、クリームコーン缶、青葱	●マシュマロクランチ ●牛乳							

今月の一人当たりの栄養量 (3才児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	543	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	582	20.1	16.8	263	2	211	0.39	0.44	24	4.3	1.8

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干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下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。