



10月予定および献立表

令和6年9月20日
彩都敬愛保育園

●は乳、★は卵、♥はトマト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		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、玉葱、ニラ、甜麺醤 もやし、人参、胡瓜、ハム 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜/梨	★●黒ゴママフィン ●牛乳
2	水		鰯の香味焼き / 添野菜 ★かみかみサラダ ★♥ふわとろ卵スープ	鰯、大葉 / ゆかりキャベツ カニカマ、牛蒡、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ トマト、卵、チンゲン菜	★お好み焼き ●牛乳
3	木		豚肉のオイスターソテー じゃこサラダ 中華風コンスープ	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 玉ねぎ、クリームコーン、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
4	金		牛肉のしぐれ煮 ポン酢和え みそ汁	牛肉、牛蒡、人参、玉葱、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	かやくご飯
5	土		●えびピラフ 中華風サラダ コンソメスープ	エビ、玉葱、人参、青梗菜、バター ブロッコリー、胡瓜、コーン 豆腐、しめじ、パセリ	★●シュークリーム ●牛乳
6	日	造形展			
7	月		鶏肉のレモンソース/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、レモン / ブロッコリー マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、マヨネーズ なす、油揚げ、青葱	●シュガートースト ●牛乳
8	火	keiai動物園 (りす組)	栗ご飯/鮭のきのこあんかけ 酢の物 みそ汁	鮭、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ 大根、人参、胡瓜、カニカマ わかめ、もやし、ほうれん草	うどん
9	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ組)	焼き肉 ナムル ワンタンスープ	牛肉、玉葱、人参、ピーマン ささみ、もやし、ほうれん草、人参 豚挽肉、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、ニラ、餃子の皮	薩摩芋スティック ●牛乳
10	木	シーツ交換 (りす組)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 ひじきサラダ みそ汁	鶏挽肉、玉葱、豆腐、青葱、卵、牛乳、パン粉、ごま/ほうれんそう草 キャベツ、ひじき、胡瓜、人参、コーン さつまいも、油揚げ、青ねぎ	夕焼けおにぎり
11	金	避難訓練	●♥ハヤシライス カニカマサラダ ゼリー	牛肉、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ ミニゼリー	●ジャムサンド ●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 みそ汁	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、コーン えのき、麩、青葱	★●どら焼き ●牛乳
13	日				
14	月	敬老の日			
15	火		★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	●プリン せんべい ●牛乳
16	水	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	★●パースデーケーキ ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	木		肉じゃが ごま和え みそ汁	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、いんげん キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ごま 麩、もやし、青葱	鮭わかめおにぎり
18	金		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、人参、牛蒡、干椎茸、里芋、青葱	●黒糖蒸しパン ●牛乳
19	土		●カレーピラフ じゃこサラダ わかめスープ	鶏肉、玉葱、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、縮緬じゃこ 玉葱、わかめ、ごま	★●ワッフル ●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、縮緬じゃこ 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	●オレンジケーキ ●牛乳
22	火		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	フライドポテト ●牛乳
23	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ組)	薩摩芋ご飯/鯖の西京焼 白菜とひじきのそぼろ煮 すまし汁	さつまいも / 鯖、白みそ 鶏挽肉、ひじき、白菜、人参 豆腐、かまぼこ、三つ葉	●きな粉クリームパン ●牛乳
24	木	シーツ交換 (りす組)	●♥肉団子の甘酢あん/添野菜 ★ポテトサラダ ★サンラータン	肉団子、ケチャップ / ブロッコリー ツナ、人参、じゃが芋、胡瓜、マヨネーズ 卵、豚肉、白菜、人参、筍、椎茸、春雨	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
25	金		★●パン / フルーツ ●パンプキンシチュー ツナサラダ	パン / バナナ 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	鯖缶の炊き込みおにぎり
26	土	家庭の日	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	たい焼き ●牛乳
27	日				
28	月		★三色丼 磯和え すまし汁	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	フルーツゼリー クラッカー ●牛乳
29	火		豚肉とキャベツの味噌炒め ハムサラダ きのこスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜面醤 ハム、キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、えのき、しめじ	●マッシュマロおこし ●牛乳
30	水		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、玉葱、牛蒡、大根、薩摩芋、青葱	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
31	木		♥バーベキューチキン/添野菜 ★南瓜サラダ イタリアンスープ	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ / ブロッコリー 南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ ウインナー、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、大蒜、オリーブ油	●南瓜蒸しパン ●牛乳

- ◆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。
- ◆朝のおやつには、ビスケット、せんべいなどを提供します。

今月の一人当たりの栄養素量(乳児)

	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	480	17.7	13.5	193	1.9	185	0.23	0.24	19	—	1.3
平均	474	16	14.6	197	1.8	189	0.29	0.31	16	—	1.6