



# 10月予定および献立表

令和6年9月20日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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  |                      | 麻婆丼<br>★●中華風酢の物<br>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<br>もやし、人参、胡瓜、ハム<br>鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜/梨             | ★●黒ゴママフィン<br>●牛乳    |
| 2  | 水  |                      | 鰯の香味焼き / 添野菜<br>★かみかみサラダ<br>★ふわとろ卵スープ | 鰯、大葉 / ゆかりキャベツ<br>カニカマ、ごぼう、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ<br>トマト、卵、チンゲン菜              | ★お好み焼き<br>●牛乳       |
| 3  | 木  |                      | 豚肉のオイスターソテー<br>じゃこサラダ<br>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<br>キャベツ、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ<br>玉ねぎ、クリームコーン、青ねぎ  | ●お麩ラスク<br>●牛乳       |
| 4  | 金  | 体育遊び                 | 牛肉のしぐれ煮<br>ポン酢和え<br>みそ汁               | 牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん<br>キャベツ、竹輪、人参、胡瓜<br>南瓜、えのき、ほうれん草               | かやくご飯               |
| 5  | 土  |                      | ●えびピラフ<br>中華風サラダ<br>コンソメスープ           | エビ、玉ねぎ、人参、青梗菜、バター<br>ブロッコリー、胡瓜、コーン<br>豆腐、しめじ、パセリ                       | ★●シュークリーム<br>●牛乳    |
| 6  | 日  | 造形展                  |                                       |  |                     |
| 7  | 月  | スイミング(きりん)           | 鶏肉のレモンソース/添野菜<br>★マカロニサラダ<br>みそ汁      | 鶏肉、レモン / ブロッコリー<br>マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、マヨネーズ<br>なす、油揚げ、青ねぎ                   | ●シュガートースト<br>●牛乳    |
| 8  | 火  | E~たいむ<br>keiai動物園    | 栗ご飯/鮭のきのこあんかけ<br>酢の物<br>みそ汁           | 鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ<br>大根、人参、胡瓜、カニカマ<br>わかめ、もやし、ほうれん草                   | うどん<br>●牛乳          |
| 9  | 水  | 栗拾い(いぬ)<br>シーツ交換(いぬ) | 焼き肉<br>ナムル<br>ワンドンスープ                 | 牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン<br>ささみ、もやし、ほうれん草、人参<br>豚挽肉、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、ニラ、餃子の皮        | さつま芋スティック<br>●牛乳    |
| 10 | 木  | 誕生会<br>シーツ交換(くま)     | キーマカレー<br>キャベツとみかんのサラダ<br>●ヨーグルト      | 合挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、ルウ<br>キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン<br>ヨーグルト                | ★●パースデーケーキ<br>●牛乳   |
| 11 | 金  | 避難訓練<br>体育遊び         | ★●豆腐の松風焼き/添野菜<br>ひじきサラダ<br>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<br>キャベツ、ひじき、胡瓜、人参、コーン<br>さつま芋、油揚げ、青ねぎ | 夕焼けおにぎり             |
| 12 | 土  | 家庭の日                 | お弁当                                   |  | ★●どら焼き<br>●牛乳       |
| 13 | 日  |                      |                                       |  |                     |
| 14 | 月  | スポーツの日               |                                       |  |                     |
| 15 | 火  | 制服登園<br>E~たいむ        | ★ツナ寿司<br>平天と野菜の煮物<br>すまし汁 / ●チーズ      | ツナ、胡瓜、大葉、ごま、のり、錦糸卵<br>平天、じゃが芋、人参、しらたき、いんげん<br>麩、えのき、ほうれん草 / チーズ        | ●プリン<br>せんべい<br>●牛乳 |
| 16 | 水  |                      | ●ハヤシライス<br>カニカマサラダ<br>ゼリー             | 牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、ルウ<br>キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ<br>ミニゼリー                      | ●ジャムサンド<br>●牛乳      |

| 日  | 曜日 | 行事        | 献立                                   | 材料  | おやつ                     |
|----|----|-----------|--------------------------------------|---|-------------------------|
| 17 | 木  |           | 肉じゃが<br>ごま和え<br>みそ汁                  | 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん<br>キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ごま<br>麩、もやし、青ねぎ                                      | 鮭わかめおにぎり                |
| 18 | 金  | 体育遊び      | 鯛のおろし煮<br>おかか和え<br>けんちん汁             | 鯛、大根<br>白菜、人参、ほうれん草、花かつお<br>鶏肉、ごぼう、人参、干椎茸、里芋、青ねぎ  | ●黒糖蒸しパン<br>●牛乳          |
| 19 | 土  |           | ●カレーピラフ<br>じゃこサラダ<br>わかめスープ          | 鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、レーズン、カレー粉、バター<br>キャベツ、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ<br>玉ねぎ、わかめ、ごま                          | ★●ワッフル<br>●牛乳           |
| 20 | 日  |           |                                      |   |                         |
| 21 | 月  |           | 鶏の唐揚げ / 添野菜<br>大豆サラダ<br>みそ汁          | 鶏肉 / ほうれん草<br>キャベツ、人参、胡瓜、大豆、ちりめんじゃこ<br>玉ねぎ、しめじ、青ねぎ  | ●オレンジケーキ<br>●牛乳         |
| 22 | 火  | E~たいむ     | 豚肉のプルコギ炒め<br>★ばんさんすう<br>中華スープ        | 豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨<br>もやし、カニカマ、人参、胡瓜、錦糸卵<br>わかめ、大根、ニラ                                     | フライドポテト<br>●牛乳          |
| 23 | 水  | シーツ交換(いぬ) | さつま芋ご飯/鯖の西京焼き<br>白菜とひじきのそぼろ煮<br>すまし汁 | さつま芋 / 鯖、白みそ<br>鶏挽肉、ひじき、白菜、人参<br>豆腐、かまぼこ、三つ葉  | ●きな粉クリームパン<br>●牛乳       |
| 24 | 木  | シーツ交換(くま) | ●肉団子の甘酢あん/添野菜<br>★ポテトサラダ<br>★サンラータン  | 肉団子、ケチャップ / ブロッコリー<br>ツナ、人参、じゃが芋、胡瓜、マヨネーズ<br>卵、豚肉、白菜、人参、筍、椎茸、春雨                           | ●フルーツヨーグルト<br>★●ムーンライト  |
| 25 | 金  | 体育遊び      | ★●パン / フルーツ<br>●パンプキンシチュー<br>ツナサラダ   | パン / バナナ<br>鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルウ<br>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      | お弁当                                  |   | たい焼き<br>●牛乳             |
| 27 | 日  |           |                                      |   |                         |
| 28 | 月  |           | ★三色丼<br>磯和え<br>すまし汁                  | 鶏挽肉、錦糸卵、ほうれん草<br>白菜、人参、小松菜、のり<br>わかめ、かまぼこ、三つ葉   | フルーツゼリー<br>クラッカー<br>●牛乳 |
| 29 | 火  | E~たいむ     | 豚肉とキャベツの味噌炒め<br>★●ハムサラダ<br>きのこスープ    | 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜面醤<br>ハム、キャベツ、人参、胡瓜<br>玉ねぎ、えのき、しめじ                                   | ●マシュマロおこし<br>●牛乳        |
| 30 | 水  | 習字(きりん)   | 菜飯 / 鯖のさっぱり煮<br>白和え<br>豚汁            | 菜飯の素 / 鯖<br>豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま<br>豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつま芋、青ねぎ                       | ★●カレーチーズマヨトースト<br>●牛乳   |
| 31 | 木  |           | バーベキューチキン/添野菜<br>★南瓜サラダ<br>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<br>南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ<br>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 | ●南瓜蒸しパン<br>●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。
- ◆ハムには卵・乳が使用されています。

### 今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|
| 基準 | 579             | 21.7         | 16.1      | 258           | 2.4       | 215           | 0.3            | 0.34           | 22            | 3.4         | 1.5未満     |
| 平均 | 576             | 19.1         | 17.2      | 235           | 2.2       | 205           | 0.38           | 0.39           | 20            | 3.7         | 1.6       |