



10月予定および献立表

2024年9月20日
けいあいルンビニ五月が丘

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1 火		せんべい	麻婆丼	豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醤	★●黒ゴママフィン
★中華風酢の物			もやし、人参、胡瓜、錦糸卵	●牛乳	
2 水		満月ポン	サムゲタン風スープ/フルーツ	鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜/オレンジ	
栗ご飯/鮭のきのこあんかけ			鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ	★●プリン	
3 木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	みそ汁	牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん	●★ミルクパン
4 金		ビスケット	じゃこサラダ	キャベツ、竹輪、人参、胡瓜、ゆず	●牛乳
★中華風コーンスープ			卵、クリームコーン、青ねぎ		
5 土		ビスコ	炒飯	豚肉、小松菜、人参、青ねぎ	たいやき
蒸し鶏と南瓜の和え物			ささみ、南瓜、きゅうり、人参、ごま	●キャンディチーズ	
6 日			スープ	大根、わかめ、青ねぎ	●牛乳
7 月	クラッカー	アスパラガス ビスケット	鶏肉のレモンソース/添野菜	鶏肉、レモン / ブロッコリー	●フルーツヨーグルト
★ポテトサラダ			じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ、マヨネーズ	●ミレービスケット	
8 火		せんべい	みそ汁	なす、油揚げ、青ねぎ	
鮭の香味焼き / 添野菜			鮭、大葉 / ゆかりキャベツ	さつま芋スティック	
9 水	満月ポン	アスパラガス ビスケット	★かみかみサラダ	カニカマ、ごぼう、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ	●牛乳
★ふわとろ卵スープ			トマト、卵、チンゲン菜		
10 木	スポーツの日	アスパラガス ビスケット	焼き肉	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	鯖缶の炊き込みご飯
ひじきと高野豆腐煮			ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん	●牛乳	
11 金	ビスケット	アスパラガス ビスケット	ワンタンスープ	豚挽肉、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、ニラ、餃子の皮	
●肉団子の甘酢あん/添野菜			肉団子、ケチャップ / ブロッコリー	★●ココアツイスト	
12 土	ビスコ	アスパラガス ビスケット	ナムル	ささみ、ほうれん草、もやし、人参、ごま	●牛乳
白菜トロロスープ			白菜、チンゲン菜、ちくわ、青ねぎ		
13 日			バーベキューチキン/添野菜	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ / キャベツ	夕焼けおにぎり
14 月	避難訓練	せんべい	大豆サラダ	じゃが芋、人参、胡瓜、大豆、ちりめんじゃこ	●牛乳
みそ汁			油揚げ、わかめ、小松菜		
15 火	満月ポン	アスパラガス ビスケット	焼きそば	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン	ゼリー
ブロッコリーごま和え			ブロッコリー、人参、ごま	せんべい	
16 水	けんちん汁	アスパラガス ビスケット	みそ汁	えのき、麩、青ねぎ	●牛乳
おほかた和え			タラ、大根	中華おこわ	
けんちん汁	鶏肉、ごぼう、人参、干椎茸、里芋、青ねぎ	●牛乳			

日曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
17 木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	わかめご飯/肉じゃが	わかめ/豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん	●ジャムサンド
18 金	りす組運動会 (千里の丘けいあい保育園)	ビスケット	酢味噌和え	胡瓜、人参、ちくわ、白みそ、ごま	●牛乳
★かき玉汁			卵、豆腐、三つ葉		
19 土		ビスコ	●ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、ルウ	●ヨーグルト蒸しパン
ひじきサラダ			キャベツ、ひじき、胡瓜、人参、コーン	●牛乳	
20 日		ビスコ	フルーツ	梨	
●カレーピラフ			鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、レーズン、カレー粉、バター	●バナナケーキ	
21 月		クラッカー	ウインナーと小松菜のソテー	ウインナー、小松菜	●牛乳
イタリアンスープ			ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、にんにく、オリーブ油		
22 火		せんべい	鶏の唐揚げ / 添野菜	鶏肉、しょうが / ほうれん草	★●スナックパン
★マカロニサラダ			マカロニ、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ	●牛乳	
23 水	満月ポン	アスパラガス ビスケット	みそ汁	玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	
豚肉のプルコギ炒め			豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨	フライドポテト	
24 木	誕生会	ビスケット	バンサンスー	カニカマ、もやし、きゅうり、人参	●牛乳
中華スープ			わかめ、大根、青ねぎ		
25 金	クラッカー	アスパラガス ビスケット	さつま芋ご飯/鯖の西京焼き	さつま芋 / 鯖、白みそ	おはぎ
白菜とひじきのそぼろ煮			鶏挽肉、ひじき、白菜、人参	●牛乳	
26 土	ビスコ	アスパラガス ビスケット	すまし汁	豆腐、かまぼこ、三つ葉	
★●豆腐の松風焼き/添野菜			鶏低肉、玉ねぎ、豆腐、青ねぎ、卵、牛乳、パン粉、ごま/ほうれん草	フルーツゼリー	
27 日			★南瓜サラダ	南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、ハム、マヨネーズ	★●バウムクーヘン
28 月	クラッカー	アスパラガス ビスケット	みそ汁	さつま芋、油揚げ、青ねぎ	●牛乳
キーマカレー			合挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、ルウ	★●パースデーケーキ	
29 火	せんべい	アスパラガス ビスケット	キャベツとパインのサラダ	キャベツ、人参、胡瓜、パイン、レーズン	●牛乳
ゼリー			ミニゼリー		
30 水		満月ポン	きつねうどん	うどん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ほうれん草	フルーツ
ブロッコリーのかにあん			ブロッコリー、カニカマ	●ビスケット	
31 木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	●チーズ	チーズ	●牛乳
28 月	クラッカー	アスパラガス ビスケット	★三色丼	鶏挽肉、錦糸卵、ほうれん草	●お麩ラスク
切干大根の酢の物			切干大根、人参、きゅうり、カニカマ	●牛乳	
29 火	せんべい	アスパラガス ビスケット	すまし汁 / フルーツ	わかめ、かまぼこ、三つ葉 / パナナ	
とんかつ/添野菜			豚肉、小麦粉、パン粉、ソース/ブロッコリー	かやくご飯	
30 水		満月ポン	★●ハムサラダ	ハム、キャベツ、人参、胡瓜	●牛乳
きのこスープ			玉ねぎ、えのき、しめじ		
31 木	クラッカー	アスパラガス ビスケット	菜飯 / 鯖のさっぱり煮	菜飯の素 / 鯖	●おからドーナツ
白和え			豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま	●牛乳	
31 木	クラッカー	アスパラガス ビスケット	豚汁	豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつま芋、青ねぎ	
●パン / フルーツ			パン / 柿	★●ハロウィン	
31 木	クラッカー	アスパラガス ビスケット	●パンキンシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、バター、米粉	パンケーキ
ツナサラダ			ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	●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	514	19.3	14.3	200	2.3	180	0.25	0.28	18	3.5	1.5
平均	515	17.8	15	234	2.1	176	0.36	0.39	21	3.5	1.4