



10月予定および献立表

2024年9月20日
千里の丘けいあい保育園

●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 ★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		満月ポン	栗ご飯/鮭のきのこあんかけ ★●切干し大根のサラダ みそ汁	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ 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、青ねぎ	★●プリン せんべい ●牛乳
3 木	体育あそび (幼児)	アスパラガス ビスケット	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、ゆず 南瓜、えのき、青ねぎ	●★ミルクパン ●牛乳
4 金		ビスケット	みそ炒め じゃこサラダ ★中華風コーンスープ	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、みそ 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	おにぎり ●牛乳
5 土		ビスコ	炒飯 蒸し鶏と南瓜の和え物 スープ	豚肉、小松菜、人参、青ねぎ ささみ、南瓜、きゅうり、人参、ごま 大根、わかめ、青ねぎ	たいやき ●キャンディチーズ ●牛乳
6 日	造形展				
7 月	スイミング (きりん)	クラッカー	鶏肉のレモンソース/添野菜 ★ポテトサラダ みそ汁	鶏肉、レモン / ブロッコリー じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ、マヨネーズ なす、油揚げ、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ミレービスケット
8 火		せんべい	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、ごぼう、胡瓜、人参、コーン、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		Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	満月ポン	焼き肉 ひじきと高野豆腐煮 ワンタンスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん 豚挽肉、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、ニラ、餃子の皮
10 木	体育あそび (幼児) シーツ交換	アスパラガス ビスケット	●肉団子の甘酢あん/添野菜 ナムル 白菜トトロスープ	肉団子、ケチャップ / ブロッコリー ささみ、ほうれん草、もやし、人参、ごま 白菜、チンゲン菜、ちくわ、青ねぎ	★●ココアツイスト ●牛乳
11 金	E~たいむ (幼児)	ビスケット	バーベキューチキン/添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ / キャベツ じゃが芋、人参、胡瓜、大豆、ちりめんじゃこ 油揚げ、わかめ、小松菜	夕焼けおにぎり ●牛乳
12 土	家庭の日 幼児 お弁当日	ビスコ	焼きそば ブロッコリーごま和え みそ汁	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン ブロッコリー、人参、ごま えのき、麩、青ねぎ	ゼリー せんべい ●牛乳
13 日					
14 月	スポーツの日				
15 火	衣替え (幼児)	せんべい	★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	栗ひろい (いぬ)	満月ポン	タラのおろし煮 おかか和え けんちん汁	タラ、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

日曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
17 木	体育あそび (幼児)	アスパラガス ビスケット	わかめご飯/肉じゃが 酢味噌和え ★かき玉汁	わかめ/豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん 胡瓜、人参、ちくわ、白みそ、ごま 卵、豆腐、三つ葉	●ジャムサンド ●牛乳
18 金	E~たいむ (幼児) りす組運動会	ビスケット	●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
19 土		ビスコ	●カレーピラフ ウインナーと小松菜のソテー 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 ウインナー、小松菜 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	●バナナケーキ ●牛乳
20 日					
21 月		クラッカー	鶏の唐揚げ / 添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、しょうが / ほうれん草 マカロニ、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	★●スナックパン ●牛乳
22 火		せんべい	豚肉のプルコギ炒め バンサンスー 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨 カニカマ、もやし、きゅうり、人参 わかめ、大根、青ねぎ	フライドポテト ●牛乳
23 水	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	満月ポン	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	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	おはぎ ●牛乳
24 木	体育あそび (幼児) シーツ交換	アスパラガス ビスケット	★●豆腐の松風焼き/添野菜 ★南瓜サラダ みそ汁	鶏低肉、玉ねぎ、豆腐、青ねぎ、卵、牛乳、パン粉、ごま/ほうれん草 南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、ハム、マヨネーズ さつま芋、油揚げ、青ねぎ	フルーツゼリー ★●バウムクーヘン ●牛乳
25 金	誕生会 E~たいむ (幼児)	ビスケット	キーマカレー キャベツとパインのサラダ 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、パイン、レーズン ミニゼリー	★●パースデーケーキ ●牛乳
26 土	家庭の日 幼児 お弁当日	ビスコ	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	フルーツ ●ビスケット ●牛乳
27 日					
28 月	スイミング (きりん)	クラッカー	★三色丼 切干大根の酢の物 すまし汁 / フルーツ	鶏挽肉、錦糸卵、ほうれん草 切干大根、人参、きゅうり、カニカマ わかめ、かまぼこ、三つ葉 / パナナ	●お麩ラスク ●牛乳
29 火	お習字 (きりん)	せんべい	とんかつ/添野菜 ★●ハムサラダ きのこスープ	豚肉、小麦粉、パン粉、ソース/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	かやくご飯 ●牛乳
30 水		満月ポン	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	●おからドーナツ ●牛乳
31 木		体育あそび (幼児)	アスパラガス ビスケット	●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、米粉 ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン

- ◆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	612	23	17	250	2.5	180	0.3	0.32	20	3.6	1.6
平均	614	21.7	17.1	285	2.5	216	0.47	0.49	27	4.3	1.8