



# 10月予定および献立表



2024年9月20日

●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	E~たいむ	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	★●スイート ポテト ●牛乳
2 水		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 豆腐、もやし、ほうれん草	★●スイート プール ●牛乳
3 木	体育あそび シート交換 (乳児)	豚肉のオイスターソテー ひじきとじゃこサラダ ★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 キャベツ、胡瓜、カラーピーマン、ひじき、ちりめんじゃこ 卵、クリームコーン、青ねぎ	●プリン せんべい ●牛乳
4 金	シート交換 (くま・いぬ)	牛肉のしぐれ煮 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 南瓜、えのき、ほうれん草	●メロンパン トースト ●牛乳
5 土		にゅう麺 ●揚げしゅうまい ゼリー	そうめん、鶏肉、人参、玉ねぎ、油揚げ、青ねぎ しゅうまい ミニゼリー	★●黒ゴマ マフィン ●牛乳
6 日	造形展			
7 月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	鶏肉のレモンソース/付野菜 ごま和え みそ汁	鶏肉、レモン / ブロッコリー キャベツ、人参、胡瓜、平天 なす、油揚げ、青ねぎ	●シリアル クッキー ●牛乳
8 火	E~たいむ	鮭の香味焼き / 付野菜 ★かみかみサラダ ★ふわとろ卵スープ	鮭、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	栗ひろい	焼き肉 ナムル ワンタンスープ	牛肉、玉ねぎ、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	鯖缶の 炊き込みご 飯 ●牛乳
10 木	体育あそび	★●豆腐の松風焼き/付野菜 カニカマサラダ みそ汁	鶏肉、玉ねぎ、豆腐、青ねぎ、卵、牛乳、パン粉、ごま/ほうれん草 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン さつま芋、油揚げ、青ねぎ	●シナモン トースト ●牛乳
11 金	スイミング (きりん)	★●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、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳
12 土	幼児お弁当日	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、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン ツナ、ブロッコリー、人参、コーン えのき、豆腐、青ねぎ	●アップル ポテトパイ ●牛乳
13 日				
14 月	スポーツの日			
15 火	E~たいむ 制服登園(幼児)	★ツナ寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁	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	●豆乳ドーナツ ●牛乳
16 水		●ハヤシライス ひじきサラダ ゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマトピューレ、ルウ キャベツ、ひじき、胡瓜、人参、コーン ミニゼリー	●ジャムサンド ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 木	体育あそび シート交換 (乳児)	わかめご飯/肉じゃが 酢の物 ★かき玉汁 / フルーツ	わかめ/豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しらたき、いんげん 大根、人参、胡瓜、カニカマ 卵、豆腐、三つ葉 / 梨	●ヨーグルト 蒸しパン ●牛乳
18 金	スイミング (きりん) シート交換 (くま・いぬ)	たらのおろし煮 おかか和え けんちん汁	たら、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
19 土		カレーピラフ じゃこサラダ 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 キャベツ、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ 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	★●どら焼き ●牛乳
20 日				
21 月		鶏の唐揚げ / 付野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉 / ほうれん草、コーン キャベツ、人参、胡瓜、大豆、ちりめんじゃこ 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	★●りんごケーキ ●牛乳
22 火	E~たいむ	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	★●クリームパン ●牛乳
23 水		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 / 胡瓜、塩昆布 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	とんかつ/付野菜 ★●ハムサラダ きのこスープ	豚ヘル肉、天ぷら粉、パン粉、ケチャップ/ブロッコリー、ポン酢 ハム、キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、えのき、しめじ	●フルーツ ヨーグルト ★●クッキー
25 金		●肉団子の甘酢あん/付野菜 ★ポテトサラダ ★サンラータン	肉団子、ケチャップ / キャベツ 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	★お好み焼き ●牛乳
26 土	幼児お弁当日	きつねうどん ブロッコリーの胡麻和え 竹輪・さつま芋天ぷら	うどん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ほうれん草 ツナ、ブロッコリー、人参、ごま 竹輪、さつまいも、天ぷら粉	★●チーズ ホットケーキ ●牛乳
27 日				
28 月	避難訓練	★三色丼 磯和え すまし汁	鶏挽肉、卵、ほうれん草 白菜、人参、小松菜、のり 豆腐、かまぼこ、三つ葉	●お麩ラスク ●牛乳
29 火	誕生会	●キーマカレー キャベツとみかんのサラダ フルーツ	玄米、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、みかん缶、レーズン バナナ	★●パースデー ケーキ ●牛乳
30 水		鯖のさっぱり煮/人参 白和え 豚汁	鯖 / 人参 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、大根、さつま芋、青ねぎ	かやくご飯
31 木	体育あそび	バーベキューチキン/付野菜 ★南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ / ゆかりキャベツ 南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、マヨネーズ 油揚げ、わかめ、ほうれん草	●ハロウィン 蒸しパン ●牛乳

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	593	22.2	16.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	600	21.5	18.3	264	2.2	217	0.42	0.45	22	4.5	1.7

- ◆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。