

令和8年 10月 献立表

日／曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価	
1 木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal)	535
	ポークチャップ	豚肉、玉ねぎ、人参、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、コンソメ、片栗粉	五平餅	たんぱく質(g)	23.9
	切干大根サラダ	切干大根、人参、きゅうり、ハム、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ	米、もち米、味噌、ごま、砂糖	脂質(g)	15.8
	キャベツスープ	キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩		食塩(g)	2.5
	牛乳／果物	牛乳			
2 金	きのご飯	米、しいたけ、えのき、油揚げ、人参、 かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒	牛乳	エネルギー(kcal)	474
	さばの塩焼き	さば(0、1歳児はカレイ)、食塩	国産野菜パンさつまいも (乳・卵不使用のパン)	たんぱく質(g)	23.3
	白菜の梅和え	白菜、人参、しらす、梅干し、しょうゆ、砂糖		脂質(g)	17.4
	すまし汁／果物	わかめ、豆腐、長ねぎ、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ		食塩(g)	2.1
3 土	豚汁うどん	うどん、豚肉、大根、人参、油揚げ、長ねぎ、 かつお・昆布だし、味噌、ごま油	お茶	エネルギー(kcal)	506
	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ、マヨドレ	わかめおにぎり	たんぱく質(g)	14.7
	果物		米、炊き込みわかめ、ごま	脂質(g)	17.3
				食塩(g)	2.8
5 月	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	607
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、片栗粉、サラダ油	バナナケーキ	たんぱく質(g)	20.7
	わかめの酢の物	もやし、きゅうり、人参、わかめ、砂糖、酢、食塩、しょうゆ	小麦粉、バナナ、豆乳、豆乳バター	脂質(g)	22.5
	味噌汁／果物	かぶ、かぶの葉、かつおだし、味噌	砂糖、ベーキングパウダー	食塩(g)	2.3
6 火	味噌コーンラーメン	中華麺、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、もやし、 鶏がら、味噌、しょうゆ、ごま油	お茶	エネルギー(kcal)	488
	ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、人参、じゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油	鮭とひじきのごはん	たんぱく質(g)	19.8
	果物		米、鮭フレーク、ひじき	脂質(g)	9.9
			しょうゆ	食塩(g)	1.6
7 水	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ハヤシルウ、 サラダ油、中濃ソース、ケチャップ	牛乳	エネルギー(kcal)	630
	キャベツのソテー	キャベツ、人参、ベーコン、サラダ油、しょうゆ、鶏がら	いちごゼリー／せんべい	たんぱく質(g)	21.9
	牛乳	牛乳	いちごゼリーの素	脂質(g)	20.4
	果物		せんべい	食塩(g)	2.0
8 木	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal)	457
	鮭の味噌マヨ焼き	鮭、味噌、マヨドレ	フライドポテト(カレー味)	たんぱく質(g)	22.3
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、かつおだし	じゃが芋、カレー粉、鶏がら、	脂質(g)	15.0
	すまし汁／果物	大根、厚揚げ、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ	食塩、サラダ油	食塩(g)	1.3
9 金	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	571
	肉豆腐	豚肉、焼き豆腐、白滝、長ねぎ、えのき、 サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、かつおだし	アイスボックスクッキー	たんぱく質(g)	20.4
	れんこんサラダ	れんこん、人参、きゅうり、ハム、ごま、マヨドレ、しょうゆ	小麦粉、ココア、砂糖、豆乳バター	脂質(g)	23.5
	味噌汁／果物	なめこ、万能ねぎ、かつおだし、味噌		食塩(g)	1.6
10 土	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	507
	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 サラダ油、かつおだし、砂糖、みりん、食塩、しょうゆ	ブルーベリージャムサンド	たんぱく質(g)	20.4
	かぶサラダ	かぶ、きゅうり、人参、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖	食パン、ブルーベリージャム	脂質(g)	23.5
	味噌汁／果物	わかめ、麩、かつおだし、味噌		食塩(g)	2.2
13 火	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	572
	豆腐の五目焼き	豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、しいたけ、 しょうゆ、しょうが、酒、片栗粉、食塩	大学芋	たんぱく質(g)	18.7
	チンゲン菜のとりみ煮	チンゲン菜、人参、しらす、サラダ油、食塩、鶏がら、片栗粉、しょうゆ	さつま芋、ごま、水あめ、しょうゆ	脂質(g)	18.2
	味噌汁／果物	大根、長ねぎ、かつおだし、味噌	砂糖、みりん、サラダ油	食塩(g)	1.7
14 水	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	500
	肉じゃが	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん	ピザトースト	たんぱく質(g)	21.9
	小松菜の磯和え	小松菜、もやし、人参、刻みのり、しょうゆ	食パン、ベーコン、玉ねぎ、	脂質(g)	14.9
	味噌汁／果物	豆腐、油揚げ、かつおだし、味噌	ピーマン、ケチャップ、マヨドレ	食塩(g)	1.9
15 木	チキンカレーライス	米、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、 サラダ油、中濃ソース	牛乳	エネルギー(kcal)	676
	春雨サラダ	春雨、もやし、人参、きゅうり、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	焼きりんご／クラッカー	たんぱく質(g)	21.5
	牛乳	牛乳	りんご、砂糖、豆乳バター	脂質(g)	25.0
	果物		クラッカー	食塩(g)	2.0
16 金	スパゲティミートソース	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、パセリ、 ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、鶏がら、砂糖	お茶	エネルギー(kcal)	574
	白菜サラダ	白菜、きゅうり、ハム、人参、サラダ油、酢、食塩、砂糖	五平餅	たんぱく質(g)	22.9
	コンソメスープ	キャベツ、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、食塩	米、もち米、味噌、ごま、砂糖	脂質(g)	16.0
	牛乳／果物	牛乳		食塩(g)	1.9

🍷 今月の平均栄養価 🍷											
	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 (μm)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	500	19.8	18.0	290	1.4	190	0.35	0.45	27	4.2	1.7
幼児	546	20.5	17.5	220	1.8	180	0.38	0.37	32	5.3	1.9

日／曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価	
17 土	豚汁うどん	うどん、豚肉、大根、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお・昆布だし、味噌、ごま油	お茶	エネルギー(kcal)	506
	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ、マヨドレ	わかめおにぎり	たんぱく質(g)	14.7
	果物		米、炊き込みわかめ、ごま	脂質(g)	17.3
				食塩(g)	2.8
19 月	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	607
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、片栗粉、サラダ油	バナナケーキ	たんぱく質(g)	20.7
	わかめの酢の物	もやし、きゅうり、人参、わかめ、砂糖、酢、食塩、しょうゆ	小麦粉、バナナ、豆乳、豆乳バター	脂質(g)	22.5
	味噌汁／果物	かぶ、かぶの葉、かつおだし、味噌	砂糖、ベーキングパウダー	食塩(g)	2.3
20 火	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	568
	肉豆腐	豚肉、焼き豆腐、白滝、長ねぎ、えのき、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、かつおだし	アイスボックスクッキー	たんぱく質(g)	20.2
	れんこんサラダ	れんこん、人参、きゅうり、ハム、ごま、マヨドレ、しょうゆ	小麦粉、ココア、砂糖、豆乳バター	脂質(g)	23.5
	味噌汁／果物	なめこ、万能ねぎ、かつおだし、味噌		食塩(g)	1.6
21 水	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ハヤシルウ、サラダ油、中濃ソース、ケチャップ	牛乳	エネルギー(kcal)	636
	キャベツのソテー	キャベツ、人参、ベーコン、サラダ油、しょうゆ、鶏がら	いちごゼリー／せんべい	たんぱく質(g)	22.1
	牛乳	牛乳	いちごゼリーの素	脂質(g)	20.4
	果物		せんべい	食塩(g)	2.0
22 木	食パン	食パン	牛乳	エネルギー(kcal)	536
	ハンバーグ	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、サラダ油、食塩、ケチャップ、中濃ソース	さつま芋モンブラン	たんぱく質(g)	19.3
	人参のグラッセ／じゃがバター	人参、豆乳バター、砂糖、食塩／じゃが芋、豆乳バター、食塩	さつま芋、クラッカー	脂質(g)	24.9
	クリームコーンスープ	クリームコーン缶、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、食塩	砂糖、豆乳クリーム、豆乳バター	食塩(g)	2.4
	牛乳／果物	牛乳			
23 金	味噌コーンラーメン	中華麺、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、もやし、鶏がら、味噌、しょうゆ、ごま油	お茶	エネルギー(kcal)	479
	ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー、人参、じゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油	鮭とひじきのごはん	たんぱく質(g)	19.8
	果物		米、鮭フレーク、ひじき	脂質(g)	9.9
			しょうゆ	食塩(g)	1.6
24 土	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	507
	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、サラダ油、かつおだし、砂糖、みりん、食塩、しょうゆ	ブルーベリージャムサンド	たんぱく質(g)	19.1
	かぶサラダ	かぶ、きゅうり、人参、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖	食パン、ブルーベリージャム	脂質(g)	9.8
	味噌汁／果物	わかめ、麩、かつおだし、味噌		食塩(g)	2.2
26 月	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	476
	酢豚風炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、しょうが、サラダ油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ケチャップ、酢、片栗粉	春巻きバナナ	たんぱく質(g)	17.9
	キャベツの中華サラダ	キャベツ、人参、きゅうり、ちくわ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	春巻きの皮、バナナ、粉糖	脂質(g)	13.4
	中華スープ／果物	白菜、えのき、ごま、鶏がら、食塩、しょうゆ	サラダ油	食塩(g)	1.8
27 火	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	572
	豆腐の五目焼き	豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、しいたけ、しょうゆ、しょうが、酒、片栗粉、食塩	大学芋	たんぱく質(g)	18.7
	チンゲン菜のとりみ煮	チンゲン菜、人参、しらす、サラダ油、食塩、鶏がら、片栗粉、しょうゆ	さつま芋、ごま、水あめ、しょうゆ	脂質(g)	18.2
	味噌汁／果物	大根、長ねぎ、かつおだし、味噌	砂糖、みりん、サラダ油	食塩(g)	1.7
28 水	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	500
	肉じゃが	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん	ピザトースト	たんぱく質(g)	21.9
	小松菜の磯和え	小松菜、もやし、人参、刻みのり、しょうゆ	食パン、ベーコン、玉ねぎ、	脂質(g)	14.9
	味噌汁／果物	豆腐、油揚げ、かつおだし、味噌	ピーマン、ケチャップ、マヨドレ	食塩(g)	1.9
29 木	ご飯	米	牛乳	エネルギー(kcal)	457
	鮭の味噌マヨ焼き	鮭、味噌、マヨドレ	フライドポテト(カレー味)	たんぱく質(g)	22.3
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、かつおだし	じゃが芋、カレー粉、鶏がら、	脂質(g)	15.0
	すまし汁／果物	大根、厚揚げ、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ	食塩、サラダ油	食塩(g)	1.3
30 金	おばけカレー	米、人参、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、カレールウ、中濃ソース	牛乳	エネルギー(kcal)	700
	糸寒天サラダ	糸寒天、きゅうり、人参、ハム、もやし、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖	かぼちゃスコーン	たんぱく質(g)	24.6
	牛乳	牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、食塩、砂糖、豆乳、豆乳バター、オレオ、かぼちゃパウダー	脂質(g)	25.8
	果物			食塩(g)	3.0
31 土	鶏そぼろ丼	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、コーン、砂糖、しょうゆ、サラダ油	牛乳	エネルギー(kcal)	560
	さつま芋の甘煮	さつま芋、かつおだし、砂糖、しょうゆ	メープルホットケーキ	たんぱく質(g)	20.0
	味噌汁	ほうれん草、わかめ、かつおだし、味噌	ホットケーキミックス、豆乳	脂質(g)	13.8
	果物		メープルシロップ、サラダ油	食塩(g)	1.9

提供予定の果物 梨、バナナ、オレンジ、みかん

※材料等の都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。
※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。
※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べてみるようにしてください。
※保育園で使用する食材は加工品を含め、全て乳・卵を含まないものを使用しています。
※たんぱこ組ははちみつ・黒糖の提供はありません

誕 は誕生会メニューです。