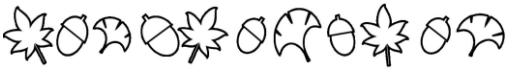




2026年 10月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	木	クッキー 牛乳	御飯 鶏の味噌漬け焼 即席漬け すまし汁(ほうれん草・油揚げ)	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○ バター、砂糖、○油、油、 ○粉糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも 肉、○卵、○脱脂粉乳、か つお節、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、にん じん、○バナナ、ほうれん そう、ごま	酢、しょうゆ、酒、みりん、 食塩	525 23.8 18.2 1.3
2 ・ 16	金	せんべい お茶	御飯 肉じゃが みそ汁(大根・豆腐) 果物	チーズおかかおにぎり 牛乳	じゃがいも、米、○米、砂 糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、○かつお節、米 みそ(淡色辛みそ)、○ チーズ	オレンジ、たまねぎ、にん じん、しらたき、いんげ ん、カットわかめ、だいこ ん	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、○しょうゆ	527 19.2 10.2 1.5
3 ・ 17 ・ 31	土	せんべい お茶	けんちんうどん ツナ入り卵焼き	ヨーグルト 菓子 お茶	ゆであどん、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、卵、 鶏もも肉、ツナ油漬缶、ち くわ	にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	324 15.2 10.7 1.7
5 ・ 19	月	せんべい 牛乳	御飯 麻婆豆腐 五目野菜汁	マカロニきなこ 牛乳	米、○マカロニ、片栗粉、 ○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、鶏もも肉、 ○きな粉、油揚げ、○脱 脂粉乳、米みそ(淡色辛 みそ)	ねぎ、にんじん、だいこ ん、にら、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、 中華だしの素、食塩	560 27.5 20.6 1.6
6 ・ 20	火	クラッカー お茶	御飯 魚のフライ 大豆とひじきの煮物 みそ汁(だいこん・わかめ) 果物	お月見スイートポテト 牛乳	○さつまいも、米、だいこ ん、パン粉、油、○砂糖、 小麦粉、○油	○牛乳、かじき、○脱脂 粉乳、蒸し大豆、米みそ (淡色辛みそ)	かき、にんじん、たまね ぎ、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、食塩、こしょう	546 21.1 16.3 1.3
7 ・ 21	水	せんべい お茶	御飯 鶏肉のトマト煮 ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) コンソメスープ	きのこの炊き込みごはん お茶	○米、米、油、小麦粉、砂 糖	鶏もも肉、○油揚げ、 ベーコン、○鶏もも肉、○ かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、ピーマン、トマ トピューレ、にんにく、 しょうが、○にんじん、○ しめじ、えのき	ケチャップ、ウスターソー ス、しょうゆ、中華だしの 素、食塩、○食塩、○酒、 ○しょうゆ	493 19.9 1.7 1.5
8 ・ 22	木	クッキー 牛乳	ボークカレーライス 切干大根のサラダ 果物	豆腐ドーナツ(きなこ) お茶	○米、米、油、小麦粉、砂 糖	鶏もも肉、○油揚げ、 ベーコン、○鶏もも肉、○ かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、ピーマン、トマ トピューレ、にんにく、 しょうが、○にんじん、○ しめじ、えのき	ウスターソース、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、中華だ しの素、カレー粉、食塩	625 19.6 21.6 1.3
9 ・ 23	金	せんべい お茶	御飯 豚肉のすき焼き風煮 みそ汁(わかめ・かぼちゃ)	ツナマヨトースト 牛乳	米、○食パン、○マーガリ ン、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ ツナ油漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、はくさい、かぼ ちゃ、ねぎ、えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、○マヨド レ、しょうゆ、みりん	450 19.8 15.5 1.6
10 ・ 24	土	せんべい お茶	豚丼 野菜ナムル(こまつな) みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ヨーグルト 菓子 お茶	米、油、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚 肉(肩ロース)、米みそ(淡 色辛みそ)、高野豆腐	たまねぎ、こまつな、えの きたけ、にんじん、コー ン缶、ごま、カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	426 14.2 13.8 1.4
13 ・ 27	火	クラッカー お茶	ロールパン ポテトミートグラタン しょうゆフレンチ コンソメスープ 果物	鮭おにぎり 牛乳	○米、ロールパン(卵不使 用)、じゃがいも、油、小 麦粉、バター	○牛乳、豚ひき肉(も も)、○さけ、ベーコン、と ろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、○こま、カットわか め、コーン缶、きゅうり、 キャベツ	ケチャップ、中華だしの 素、○食塩、食塩、酢、 しょうゆ、こしょう	519 17.6 16 2
14	水	せんべい お茶	御飯 豚肉の中華炒め もやしのナムル 中華スープ(豆腐・あさり)	果汁ゼリー(みかん) おやつ小魚 牛乳	米、○砂糖、片栗粉、油、 ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、ちくわ、あさり 水煮缶、ハム、○いわし (田作り)	○みかん濃縮果汁、もや し、にんじん、たまねぎ、 こまつな、○みかん缶、○ こま、○粉かんでん、カッ トわかめ、ごま	しょうゆ、中華だしの素、 酒、○しょうゆ、食塩	410 19.9 13 1.5
26	月	せんべい 牛乳	御飯 鶏の照り焼き ブロッコリーの甘酢和え みそ汁(えのき・ほうれん草)	ほうとう風うどん 牛乳	○ゆであどん、米、砂糖、 油、○油	○牛乳、○牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、○豚肉(も も)、○かまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、○米みそ (淡色辛みそ)	ブロッコリー、○かぼ ちゃ、にんじん、ほうれん そう、○にんじん、えのき だけ、○ねぎ、たまねぎ	○かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、み りん、○酒、酒、酢、○み りん	426 14.2 13.8 1.4
28	水	せんべい お茶	御飯 豚肉の中華炒め もやしのナムル 中華スープ(豆腐・あさり)	高野豆腐のココロコ揚げ 牛乳	米、○片栗粉、○砂糖、○ 油、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、○凍り豆腐、ち くわ、あさり水煮缶、ハ ム、○きな粉	もやし、にんじん、たまね ぎ、こまつな、カットわか め、ごま	しょうゆ、中華だしの素、 酒、食塩	459 22.4 18.2 1.5
29	木	クッキー 牛乳	御飯 レバー入りハンバーグ 和風ポテトサラダ 白菜のスキムスープ 果物	パンプキンココアケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、○油、片栗 粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき 肉、鶏レバー、○豆乳、脱 脂粉乳、ベーコン、ツナ油 漬缶、かつお節	かき、たまねぎ、にんじ ん、はくさい、きゅうり、 しめじ、○かぼちゃ、コー ン缶、すりごま	ケチャップ、しょうゆ、ウ スターソース、中華だしの 素、酢、食塩、こしょう	614 26.8 23.7 1.4
30	金	せんべい お茶	御飯 鶏のカレー焼き ゆで野菜(さつまいも・にんじん) みそ汁(小松菜・厚揚げ)	じゃこわかめごはん かぼちゃ茶巾絞り(2歳のみ) 牛乳	米、○米、さつまいも(皮 付)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、○しらす干し、○か つお節	こまつな、にんじん、ね ぎ、○ごま、○カットわか め、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、 ○食塩、食塩、カレー粉	475 19 8 1.3

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。