

令和8年10月 献立表(一般献立)

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん
2	木	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニのきな粉あえ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにやく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ
3	土	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン パンネ バター サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ビーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン
5	月	牛乳	パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 豆腐	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン
6	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ
7	水	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スキミミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酒 しょうゆ みりん マヨネーズ ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり
8	木	牛乳	ごはん レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ＊ヨーグルトサラダ	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ みかん(缶) バナナ パイン(缶)
9	金	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 トマトケチャップ みりん ウスターソース 砂糖 酒 サラダ油 しょうゆ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ りんご
10	土	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ
13	火	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スキミミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
14	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊栗蒸しぱん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
15	木	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ
16	木	牛乳	ごはん ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ ウスターソース 酢 ごま油 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん
17	土	牛乳	(ごはん) ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ
19	月	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニのきな粉あえ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにやく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ
20	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ
21	水	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん
22	木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スキミミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酒 しょうゆ みりん マヨネーズ ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり
23	金	牛乳	パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 豆腐	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン
24	土	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ
26	月	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スキミミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
27	火	牛乳	森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ ふとわかめのすまし汁 みかん	牛乳 プリン	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 心 プリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん
28	水	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 トマトケチャップ みりん ウスターソース 砂糖 酒 サラダ油 しょうゆ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ りんご
29	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊栗蒸しぱん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
30	金	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ
31	土	牛乳	(ごはん) ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※27日はお誕生日献立です。

※栄養価は、日本食品成分表(八訂)を用いて算出した値を記載しています。エネルギーについては、参考までに日本食品成分表(七訂)を用いて算出した値を()で記載しています。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっておりません。

月平均栄養価	年齢	区分	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				食塩 相当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	471(500)	19.2	17.3	301	1.9	389	0.27	0.45	19	1.5
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	536(567)	20.8	17.7	266	2.4	446	0.3	0.42	23	1.9