

～保育園では食育をすすめています～

2026年 10月分

献立表

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
1 19 木・月	ご飯 みそ汁 鶏肉の酢じょうゆ煮 ゆで野菜 くだもの	牛乳 いちごジャム サンド	牛乳 鶏肉 みそ	米 きび砂糖 食パン いちごジャム	もやし チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ わかめ バナナ	酢 しょうゆ こんぶ かつお節	521 24.7 9.6
2 16 金	ご飯 みそ汁 焼き魚 昆布イリチ くだもの	牛乳 ちんすこう	牛乳 甘塩鮭 豚肉 みそ きな粉	米 きび砂糖 しらたき 小麦粉 こめ油	にんじん 刻みこんぶ 玉ねぎ 小松菜 巨峰	しょうゆ 酒 みりん こんぶ かつお節	569 21.2 18.4
3・17 31 土	けんちんうどん きゅうりのごま油和え くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 鶏肉 焼き豆腐	うどん ごま油 クッキー せんべい	にんじん 大根 長ねぎ きゅうり バナナ	こんぶ かつお節 塩 しょうゆ みりん	482 18.5 13.9
5 26 月	ご飯 みそ汁 生揚げそぼろあん 和風ピクルス くだもの	牛乳 米粉ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ 豆乳	米 きび砂糖 でんぶん 米粉 コーンスターチ こめ油	しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん きゅうり わかめ バナナ	こんぶ かつお節 しょうゆ 酢 ココア ベーキングパウダー 塩	572 20.8 18.1
6 20 火	カレーライス 海藻サラダ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 こめ油 ジャガ芋 はちみつ バター きび砂糖 小麦粉 春雨 オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ りんご 海藻ミックス きゅうり 巨峰 桃・パイン・みかん缶	カレー粉 ベーリーフ しょうゆ ソース ケチャップ 酢 塩	590 21.5 20.5
7 21 水	ご飯 みそ汁 くだもの 鶏肉の松風焼き アスパラおかか和え	牛乳 おかかチーズ おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 みそ かつお節 豆腐 チーズ	米 きび砂糖 パン粉	にんじん 長ねぎ なめこ グリーンアスパラ 万能ねぎ オレンジ	みりん 酒 こしょう こんぶ かつお節 しょうゆ	520 23.5 16
8 22 木	豚丼 みそ汁 わかめサラダ くだもの	牛乳 バナナケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 卵	米 こめ油 でんぶん きび砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん缶 なす 巨峰 バナナ	みりん 酢 しょうゆ こんぶ かつお節 塩 ベーキングパウダー	518 22 18.5

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
9 金	ご飯 豚汁 くだもの さばの塩焼き ひじきの煮物	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳 さば 油揚げ みそ 豚肉 粉チーズ チーズ	米 こめ油 きび砂糖 こんにゃく 米粉 でんぶん	にんじん 芽ひじき 大根 長ねぎ みかん 玉ねぎ	こんぶ かつお節 しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	582
							20.3
							18.2
10 24 土	スパゲティミートソース フレンチサラダ くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ こめ油 クッキー せんべい	玉ねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ パイン缶 バナナ	塩 しょうゆ 酢 ソース ケチャップ みりん ナツメグ ベーリーフ	516
							18.8
							16.2
13 火	ドックパン スープ ハンバーグ くだもの ゆでブロッコリー	牛乳 みそおにぎり	牛乳 合いびき肉 豆乳 赤みそ	ドックパン こめ油 パン粉 米 きび砂糖	玉ねぎ ブロッコリー にんじん チンゲン菜 バナナ	ナツメグ 塩 しょうゆ ソース ケチャップ こんぶ かつお節 みりん	543
							23.1
							15.4
14 28 水	ご飯 みそ汁 くだもの 豚肉のりんごソース焼き こふき芋	牛乳 ヨーグルトクラフティ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 卵 ヨーグルト	米 オリーブ油 バター じゃが芋 きび砂糖 小麦粉	にんにく りんご 青のり 白菜 小松菜 みかん レーズン	塩 しょうゆ 酢 こんぶ かつお節 ベーキングパウダー	574
							23.6
							20
15 29 木	中華丼 みそ汁 さつま芋の甘辛煮 くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 こめ油 きび砂糖 でんぶん さつま芋	にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし グリンピース わかめ バナナ 桃・みかん・パイン缶	塩 しょうゆ 酒 こんぶ かつお節	612
							24
							16.3
30 金	チキンライス コーンスープ かぼちゃのメープルサラダ くだもの	牛乳 ☆ハロウィンの おやつ☆	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 生クリーム	米 こめ油 でんぶん クリームパン クッキー せんべい	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ きゅうり みかん クリームコーン缶	酒 塩 酢 こんぶ かつお節	575
							22.4
							18.9

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※10/23(金)…やぎ組園遊会メニュー 27(火)…うさぎ組園遊会メニュー
 ※30(金)…ハロウィンメニュー☆ お楽しみに!

