

★☁️🎃👻★🎩★🌙★

10月 給食献立表

★☁️🎃👻★🎩★🌙★

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん 鶏と野菜のうま煮 大根のマヨサラダ スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 さつまいも蒸しパン	鶏もも プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・マヨドレ じゃがいも いちごミックスジャム さつまいも・薄力粉 米油	にんじん チンゲンサイ・大根 コーン	水・鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	471 16.1 14.3 246 1 1.3
2	金	麦茶 星っ子	ミートソーススパゲティ ごまドレサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) りんご	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・牛乳 しらす干し	スパゲティ・米油 薄力粉・砂糖 すり白ごま・米 ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー りんご・青のり	水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 穀物酢・コンソメ しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 16.4 12.7 221 1.9 1.8
3	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達 と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	玉ねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 18.7 13.7 201 1.7 1.5
5	月	麦茶 ミレー ビスケット	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・油揚げ・みそ 牛乳・きな粉 スキムミルク 調整豆乳	米・じゃがいも 米油・砂糖・マヨドレ 薄力粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	昆布、かつおだし しょうゆ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18.9 18.5 226 1.8 1.1
6	火 (誕生日)	麦茶 うさぎの しっぽ	くまさんごはん 森のサラダ スープ(じゃがいも・キャベツ) りんごゼリー	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	鶏むね・牛乳 スキムミルク	米・米油 いり白ごま じゃがいも りんごゼリー・砂糖 ホットケーキミックス (乳卵不使用)	たまねぎ・にんじん グリーンピース ほうれんそう・キャベツ かぼちゃ	水 トマトケチャップ コンソメ・食塩・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 14.4 12.6 213 1.4 1.7
7	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン 鶏とウインナーのグラタン コールスローサラダ スープ(にんじん・たまねぎ) りんご	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・牛乳 スキムミルク 粉チーズ・高野豆腐 皮なしビーウインナー (乳卵不使用)	食パン・じゃがいも 米油・無塩バター 薄力粉・砂糖・米	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン・りんご えのきたけ ほうれんそう	水・コンソメ・食塩 穀物酢・しょうゆ 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 19.6 14.1 232 1.5 1.8
8	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん さわらの煮つけ こまつなの納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉 ピーチゼリー	こまつな・大根 にんじん・かぼちゃ 粉寒天	昆布、かつおだし おろししょうが・しょうゆ みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 20.7 12.7 287 3 1
9	金	麦茶 星っ子	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 おかかおにぎり	豚小間・ヨーグルト 牛乳・かつお削り節	米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・米油 砂糖・いり白ごま	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	中濃ソース・しょうゆ 昆布、かつおだし・食塩 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 20 16.5 275 4.8 1.3
10	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達 と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1
13	火 (誕生日)	麦茶 うさぎの しっぽ	くまさんごはん 森のサラダ スープ(じゃがいも・キャベツ) りんごゼリー	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	鶏むね・牛乳 スキムミルク	米・米油 いり白ごま じゃがいも りんごゼリー・砂糖 ホットケーキミックス (乳卵不使用)	たまねぎ・にんじん グリーンピース ほうれんそう・キャベツ かぼちゃ	水 トマトケチャップ コンソメ・食塩・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 14.4 12.6 213 1.4 1.7
14	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え みそ汁(わかめ・油揚げ) パイナップル	牛乳 きつねおにぎり	みそ・豚小間 牛乳・油揚げ かつお削り節	米・薄力粉・米油 いり白ごま 砂糖	たまねぎ・キャベツ にんじん・カットわかめ パイナップル缶	昆布、かつおだし しょうが・しょうゆ みりん・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 16.8 9.9 146 1.3 1
15	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん たらのチーズパン粉焼き こまつなのソテー スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	たら・粉チーズ・牛乳 スキムミルク	米・薄力粉 パン粉・米油・砂糖 無塩バター	こまつな・たまねぎ にんじん・キャベツ オレンジ・干しぶどう	食塩・水・バセリ コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 17.8 12.5 297 1.8 1.2
16	金	麦茶 星っ子	ミートソーススパゲティ ごまドレサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) りんご	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・牛乳 しらす干し	スパゲティ・米油 薄力粉・砂糖 すり白ごま・米 ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー りんご・青のり	水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 穀物酢・コンソメ しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 16.4 12.7 221 1.9 1.8

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。
※全日卵を使用した献立はありません。

★☁️🎃👻🧙★🌙★

10月 給食献立表

★☁️🎃👻🧙★🌙★

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
17	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	玉ねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.9 15.9 251 1.8 1.1
19	月	麦茶 ミレー ビスケット	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・油揚げ・みそ 牛乳・きな粉 スキムミルク 調整豆乳	米・じゃがいも 米油・砂糖・マヨドレ 薄力粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	昆布、かつおだし しょうゆ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18.9 18.5 226 1.8 1.1
20	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん とり天 ほうれんそうのおかか和え のっぺ汁 マスカットゼリー	牛乳 焼きいも	鶏むね・かつお削り節 油揚げ・牛乳	米・砂糖・米粉 米油・かたくり粉 マスカットゼリー さつまいも	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	しょうゆ ベーキングパウダー 水・昆布、かつおだし 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.9 11.7 207 1.8 0.9
21	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン 鶏とウインナーのグラタン コールスローサラダ スープ(にんじん・たまねぎ) りんご	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・牛乳 スキムミルク 粉チーズ・高野豆腐 皮なしベビーウインナー (乳卵不使用)	食パン・じゃがいも 米油・無塩バター 薄力粉・砂糖・米	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン・りんご えのきたけ ほうれんそう	水・コンソメ・食塩 穀物酢・しょうゆ 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 19.6 14.1 232 1.5 1.8
22	木	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん さわらの煮つけ こまつなの納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉 ピーチゼリー	こまつな・大根 にんじん・かぼちゃ 粉寒天	昆布、かつおだし おろししょうが・しょうゆ みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 20.7 12.7 287 3 1
23	金	麦茶 星っ子	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 おかかおにぎり	豚小間・ヨーグルト 牛乳・かつお削り節	米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・米油 砂糖・いり白ごま	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	中濃ソース・しょうゆ 昆布、かつおだし・食塩 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 20 16.5 275 4.8 1.3
24	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1
26	月 (誕生日)	麦茶 ミレー ビスケット	くまさんごはん 森のサラダ スープ(じゃがいも・キャベツ) りんごゼリー	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	鶏むね・牛乳 スキムミルク	米・米油 いり白ごま じゃがいも りんごゼリー・砂糖 ホットケーキミックス (乳卵不使用)	たまねぎ・にんじん グリンピース ほうれんそう・キャベツ かぼちゃ	水 トマトケチャップ コンソメ・食塩・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 14.4 12.6 213 1.4 1.7
27	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ハヤシライス かぼちゃのオープン焼き スープ(ブロッコリー・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 スノーボール	豚小間 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	米・米油 薄力粉・砂糖 いちごミックスジャム	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・ブロッコリー	水・コンソメ トマトケチャップ ウスターソース・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	522 15.2 17.3 219 1.3 1.3
28	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え みそ汁(わかめ・油揚げ) パイナップル	牛乳 きつねおにぎり	みそ・豚小間 牛乳・油揚げ かつお削り節	米・薄力粉・米油 いり白ごま 砂糖	たまねぎ・キャベツ にんじん・カットわかめ パイナップル缶	昆布、かつおだし しょうが・しょうゆ みりん・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 16.8 9.9 146 1.3 1
29	木	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん たらのチーズパン粉焼き こまつなのソテー スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	たら・粉チーズ・牛乳 スキムミルク	米・薄力粉 パン粉・米油・砂糖 無塩バター	こまつな・たまねぎ にんじん・キャベツ オレンジ・干しぶどう	食塩・水・パセリ コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 17.8 12.5 297 1.8 1.2
30	金	麦茶 星っ子	おばけごはん ハロウィンミートローフ ブロッコリーのサラダ パンプキンスープ ピーチゼリー	ジョア(プレーン) おばけブルーベリーマフィン	豚ひき肉 スキムミルク・乳飲料 ジョアプレーン	米・米油 パン粉・砂糖 無塩バター ピーチゼリー・薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん さやいんげん ブロッコリー・かぼちゃ	トマトケチャップ・水 食塩・しょうゆ・穀物酢 コンソメ ベーキングパウダー ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	526 20.6 13.6 655 7.9 1.1
31	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	玉ねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.9 15.9 251 1.8 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。
※全日卵を使用した献立はありません。