# 10月 献 立 表

令和8年

| 日 | 曜 | 献立名 朝おやつ | 昼食 | おやつ | あか 体をつくる 血や肉になる | きいろ 力や体温のもとになる | みどり 体の調子を整える | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | マーボー豆腐丼　中華スープ<br>キャベツサラダ　バナナ　麦茶 | チーズ蒸しパン<br>麦茶 | 木綿豆腐　豚肉　味噌<br>チーズ　牛乳 | 米　油　砂糖　片栗粉<br>ごま油　薄力粉　さつま芋 | 長ねぎ　しょうが　にんにく<br>干ししいたけ　もやし　チンゲン菜<br>キャベツ　コーン　パプリカ　バナナ | 水　こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢　塩　麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 2 | 金 | 人参煮<br>麦茶 | ご飯　味噌汁<br>厚揚げと鶏肉の炒め物<br>人参ドレッシング和え　チーズ　麦茶 | ハロウィンプリン<br>牛乳 | 味噌　厚揚げ　鶏肉　チーズ<br>鶏卵　牛乳 | 米　小切麩　油　砂糖 | 干ししいたけ　しめじ　小松菜　昆布<br>玉ねぎ　人参　大根　きゅうり | 水　こいくちしょうゆ<br>料理酒　みりん<br>人参ドレッシング　麦茶<br>ココア |
| 3 | 土 | ビスケット<br>麦茶 | おにぎり　味噌汁　ウインナー<br>もやし和え　グレープフルーツ　麦茶 | せんべい<br>麦茶 | 油揚げ　味噌　ウインナー | 米　さつま芋　砂糖　ごま<br>せんべい　マンナビスケット | 干ししいたけ　わかめ　昆布　もやし<br>人参　コーン　グレープフルーツ | 水　塩　こいくちしょうゆ<br>麦茶 |
| 5 | 月 | せんべい<br>麦茶 | ご飯　味噌汁　　かれいの香り焼き<br>海苔和え　パイナップル　麦茶 | お麸のきな粉ラスク<br>牛乳 | 油揚げ　味噌　かれい<br>きな粉　牛乳 | 米　じゃが芋　ごま油<br>小切麩　無塩バター　砂糖<br>グラニュー糖　せんべい | 干ししいたけ　長ねぎ　昆布　にんにく<br>しょうが　キャベツ　人参　ほうれん草<br>焼きのり　パイナップル | 水　こいくちしょうゆ<br>みりん　料理酒　麦茶 |
| 6 | 火 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 玄米入りご飯　味噌汁<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>ブロッコリーとツナの和え物　りんご　麦茶 | ホットケーキ<br>牛乳 | 味噌　高野豆腐　鶏肉<br>かつおフレーク　鶏卵　牛乳 | 米　玄米　油　砂糖　薄力粉<br>無塩バター　さつま芋 | 干ししいたけ　なす　万能ねぎ　昆布<br>大根　人参　ブロッコリー　白菜<br>りんご | 水　こいくちしょうゆ<br>みりん　穀物酢　万能つゆ<br>麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 7 | 水 | 人参煮<br>麦茶 | ご飯　コンソメスープ　ベーコン入りオムレツ<br>ごぼうサラダ　オレンジ　麦茶 | じゃが芋餅<br>麦茶 | 鶏卵　ベーコン　牛乳 | 米　無塩バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃが芋　片栗粉　砂糖 | 人参　コーン　ほうれん草　玉ねぎ<br>ごぼう　キャベツ　きゅうり　パプリカ<br>オレンジ　青のり | 水　チキンスープの素　塩<br>トマトケチャップ　麦茶<br>万能つゆ |
| 8 | 木 | クラッカー<br>麦茶 | 【寒露】さつま芋ご飯　きのこ汁<br>鶏肉のねぎ塩焼き　ごま和え　ぶどう　麦茶 | クッキー<br>牛乳 | 鶏肉　鶏卵　牛乳 | 米　さつま芋　砂糖　ごま油<br>ごま　薄力粉　無塩バター<br>クラッカー | 干ししいたけ　しめじ　えのき茸<br>まいたけ　昆布　長ねぎ　にんにく<br>レモン　大根　人参　小松菜　ぶどう | 水　塩　こいくちしょうゆ<br>料理酒　麦茶 |
| 9 | 金 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | ご飯　卵スープ　　ホイコーロー<br>ナムル　ヨーグルト　麦茶 | ココアサンド<br>牛乳 | 鶏卵　豚肉　味噌<br>ヨーグルト　スキムミルク<br>牛乳 | 米　ごま油　砂糖　食パン<br>ｺｰﾝｽﾀｰﾁ | 玉ねぎ　にら　キャベツ　ピーマン<br>人参　もやし　きゅうり　南瓜 | 水　チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ　料理酒<br>麦茶　ココア |
| 10 | 土 | ウエハース<br>麦茶 | 和風サンドイッチ　コンソメスープ<br>キャベツの塩もみ　フルーツカクテル　　麦茶 | ビスケット<br>麦茶 | ロースハム　チーズ | 食パン　無塩バター<br>ビスケット　ウエハース | 焼きのり　大根　人参　チンゲン菜<br>キャベツ　黄桃缶　バナナ | 水　チキンスープの素　塩<br>麦茶 |
| 13 | 火 | チーズ<br>麦茶 | ごま塩ご飯　味噌汁　　手作りがんもどき<br>納豆和え　バナナ　麦茶 | マシュマロおこし<br>牛乳 | 味噌　木綿豆腐　鶏肉<br>納豆　牛乳　チーズ | 米　ごま　小切麩　砂糖<br>片栗粉　油　コーンフレーク<br>無塩バター　マシュマロ | 干ししいたけ　南瓜　昆布　ひじき<br>人参　長ねぎ　キャベツ　小松菜<br>バナナ | 水　塩　こいくちしょうゆ<br>みりん　麦茶 |
| 14 | 水 | ビスケット<br>麦茶 | 野菜たっぷりジャージャーうどん　わかめスープ<br>じゃが芋とエリンギのソテー<br>グレープフルーツ　麦茶 | お好み焼き風焼きめし<br>麦茶 | 豚肉　味噌　かつお節 | うどん　ごま油　砂糖<br>片栗粉　じゃが芋　油　米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>マンナビスケット | 玉ねぎ　にんにく　もやし　きゅうり<br>コーン　わかめ　人参　エリンギ<br>グレープフルーツ　キャベツ　青のり | 料理酒　こいくちしょうゆ<br>水　チキンスープの素　塩<br>麦茶　中濃ソース |
| 15 | 木 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯　味噌汁　　たらの唐揚げ<br>塩こうじドレッシング和え　バナナ　麦茶 | ぶどうゼリー<br>麦茶 | 高野豆腐　味噌　たら　牛乳 | 米　片栗粉　油　塩こうじ<br>砂糖　さつま芋 | 干ししいたけ　白菜　小松菜　昆布<br>しょうが　大根　人参　きゅうり<br>バナナ　ぶどうジュース　アガー | 水　こいくちしょうゆ<br>料理酒　穀物酢　麦茶 |
| 16 | 金 | 大根煮<br>麦茶 | 麦ご飯　きのこスープ　　ファイバーカレー<br>チーズ入りフレンチサラダ　りんご　　麦茶 | おばけチップス<br>麦茶 | 豚肉　チーズ　ジョア | 米　押し麦　じゃが芋　油<br>砂糖　さつま芋　無塩バター | 玉ねぎ　しめじ　えのき茸　まいたけ<br>ごぼう　れんこん　人参　キャベツ<br>ブロッコリー　パプリカ　りんご　大根 | 水　チキンスープの素　塩<br>カレールウ　穀物酢　麦茶<br>こいくちしょうゆ |
| 17 | 土 | ウエハース<br>麦茶 | チキンライス　味噌汁<br>スパゲティサラダ　チーズ　麦茶 | せんべい<br>麦茶 | 鶏肉　味噌　チーズ | 米　油　無塩バター<br>スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>せんべい　ウエハース | 玉ねぎ　ピーマン　干ししいたけ<br>大根　長ねぎ　チンゲン菜　昆布<br>人参　コーン | 水　トマトケチャップ<br>チキンスープの素　塩<br>麦茶 |
| 19 | 月 | 蒸ししゃが芋<br>麦茶 | ゆかりご飯　味噌汁<br>しらすと青のりの玉子焼き<br>なめたけ和え　オレンジ　麦茶 | ジャムヨーグルト<br>麦茶 | 油揚げ　味噌　鶏卵　しらす<br>ヨーグルト　スキムミルク | 米　さつま芋　油　砂糖<br>じゃが芋 | ゆかり　干ししいたけ　にら　昆布<br>玉ねぎ　人参　青のり　キャベツ<br>きゅうり　なめ茸　オレンジ<br>りんごソース | 水　こいくちしょうゆ　麦茶<br>塩 |
| 20 | 火 | 人参煮<br>麦茶 | 野菜パン　野菜スープ　　ポークビーンズ<br>ごまサラダ　ゼリー　麦茶 | にらせんべい<br>麦茶 | 大豆　豚肉　干しえび　味噌<br>牛乳 | 野菜パン　油　砂糖　ごま<br>グレープフルーツゼリーの素<br>薄力粉 | 南瓜　しめじ　コーン　玉ねぎ　人参<br>ピーマン　ダイストマト　大根<br>チンゲン菜　にら | 水　チキンスープの素　塩<br>トマトケチャップ<br>こいくちしょうゆ　穀物酢<br>麦茶 |
| 21 | 水 | せんべい<br>麦茶 | ご飯　味噌汁　　豚肉のすき焼き風煮<br>トマトドレッシング和え　バナナ　　麦茶 | おこさま洋食<br>麦茶 | 味噌　豚肉　焼き豆腐<br>干しえび　ジョア | 米　油　片栗粉　じゃが芋<br>せんべい | 干ししいたけ　長ねぎ　小松菜　昆布<br>白菜　しらたき　グリンピース　もやし<br>人参　きゅうり　バナナ | 水　万能つゆ<br>トマトドレッシング　麦茶<br>中濃ソース |
| 22 | 木 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | ご飯　味噌汁　　ひじき入り鶏つくね<br>キャベツのマヨ和え　グレープフルーツ　麦茶 | マカロニきな粉<br>牛乳 | 高野豆腐　味噌　鶏肉<br>きな粉　牛乳 | 米　パン粉　片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>マカロニ　砂糖 | 干ししいたけ　人参　なす　昆布<br>玉ねぎ　ひじき　キャベツ　コーン<br>グレープフルーツ　南瓜 | 水　塩　万能つゆ　麦茶 |
| 23 | 金 | ビスケット<br>麦茶 | 【霜降】かしわめし　すまし汁<br>さわらの照り焼き<br>ふろふき大根　パイナップル　麦茶 | 焼き芋<br>牛乳 | 鶏肉　油揚げ　さわら　味噌<br>牛乳 | 米　砂糖　小切麩　ごま<br>さつま芋　マンナビスケット | 人参　ごぼう　干ししいたけ　玉ねぎ<br>ほうれん草　昆布　大根<br>さやいんげん　パイナップル | 水　こいくちしょうゆ<br>料理酒　みりん　塩<br>万能つゆ　麦茶 |
| 24 | 土 | ウエハース<br>麦茶 | にゅうめん<br>塩もみ野菜　りんご　麦茶 | ビスケット<br>麦茶 | 鶏肉　油揚げ | そうめん　ビスケット<br>ウエハース | 干ししいたけ　人参　万能ねぎ<br>キャベツ　りんご | 万能つゆ　こいくちしょうゆ<br>塩　水　麦茶 |
| 26 | 月 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯　味噌汁　　ハンバーグきのこソース<br>キャベツと油揚げの煮浸し　柿　　麦茶 | バースデーケーキ<br>牛乳 | 味噌　豚肉　木綿豆腐<br>油揚げ　鶏卵　スキムミルク<br>クリーム　牛乳 | 米　パン粉　砂糖　片栗粉<br>無塩バター　薄力粉<br>さつま芋 | 干ししいたけ　大根　長ねぎ　昆布<br>玉ねぎ　人参　ほうれん草　エリンギ<br>まいたけ　キャベツ　かき　南瓜 | 水　塩　こいくちしょうゆ<br>みりん　麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 27 | 火 | チーズ<br>麦茶 | ハヤシライス　野菜スープ<br>白菜のマリネ　オレンジ　麦茶 | 寒天ミルクプリン<br>麦茶 | 豚肉　牛乳　チーズ | 米　油　砂糖<br>ミルクプリンの素 | 玉ねぎ　人参　ダイストマト　しめじ<br>えのき茸　ほうれん草　白菜　コーン<br>パセリ　オレンジ | 水　ハヤシフレーク<br>チキンスープの素　塩<br>穀物酢　麦茶 |
| 28 | 水 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | 鮭ときのこのクリームパスタ　コンソメスープ<br>味噌ドレッシング和え　ヨーグルト　　麦茶 | モンスターおにぎり<br>麦茶 | 鮭　豆乳　スキムミルク<br>味噌　ヨーグルト | スパゲティ　じゃが芋　砂糖<br>ごま油　米 | 玉ねぎ　しめじ　まいたけ<br>ほうれん草　人参　パセリ　もやし<br>小松菜　焼きのり　南瓜 | ホワイトソース　水<br>チキンスープの素　塩<br>こいくちしょうゆ　穀物酢<br>麦茶 |
| 29 | 木 | 大根煮<br>麦茶 | ご飯　具だくさん味噌汁　　ちくわフライ<br>さつま芋の甘煮　バナナ　麦茶 | ごまサブレ<br>麦茶 | 木綿豆腐　味噌　焼き竹輪<br>ジョア | 米　薄力粉　パン粉　油<br>さつま芋　砂糖　無塩バター<br>ごま | 干ししいたけ　ごぼう　キャベツ<br>しめじ　ほうれん草　昆布　バナナ<br>大根 | 水　みりん<br>こいくちしょうゆ　麦茶 |
| 30 | 金 | 小魚<br>麦茶 | 【ハロウィン】カレーピラフ<br>パンプキンシチュースープ<br>ブロッコリーサラダ　　ゼリー　麦茶 | ドラモン<br>牛乳 | 豚肉　鶏肉　鶏卵　牛乳<br>クリーム　煮干し | 米　無塩バター　油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>青りんごゼリーの素<br>薄力粉　砂糖 | 玉ねぎ　赤ピーマン　パセリ　南瓜<br>人参　ブロッコリー　白菜 | 水　チキンスープの素　塩<br>カレー粉<br>シチューフレーク　麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア |
| 31 | 土 | ビスケット<br>麦茶 | 豚丼　味噌汁<br>もやしのサラダ　オレンジ　麦茶 | せんべい<br>麦茶 | 豚肉　味噌 | 米　油　さつま芋　砂糖<br>ごま　せんべい<br>マンナビスケット | 玉ねぎ　グリンピース　干ししいたけ<br>わかめ　チンゲン菜　昆布　もやし<br>人参　コーン　オレンジ | 水　料理酒　万能つゆ<br>塩　こいくちしょうゆ　麦茶 |

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

| | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 幼 | 目標量 | 592 | 20.7 | 17.1 | 300 | 1.5 |
| 児 | 平均量 | 591 | 21.4 | 18.5 | 288 | 1.5 |
| 乳 | 目標量 | 502 | 17.6 | 14.5 | 225 | 1.3 |
| 児 | 平均量 | 517 | 18.5 | 15.8 | 282 | 1.3 |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。