

10月 給食献立表

令和8年				幼児			
日	曜	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)
1	木	ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ たまねぎ・パイン缶 もも缶・みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし
2	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 種なしブルーン 牛乳	菜めしおにぎり 麦茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	イエローロール・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米・菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり 種無しブルーン キャベツ	清酒・トマトビュレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
3	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
5	月	ごはん さわらのカレー風味焼き ひじきサラダ みそ汁	柿ようかん 牛乳	さわら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 冷凍コーン・マヨドレ さつまいも	しょうが・きゅうり・トマト にんじん・カットわかめ えのきたけ・かき・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 ケチャップ 煮干しだし
6	火	牛丼 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 じゃがいも 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ・なめこ 干しぶどう	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒・ベーキングパウダー
7	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け 中華スープ	ココアクッキー 牛乳	赤みそ・鶏卵・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞り豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・麩・顆粒鶏ガラ 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり 白菜	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・昆布茶・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア
8	木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	パインケーキ 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米 グリーンピース・車糖 ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ 葉ねぎ パイン缶	清酒・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし かつお・昆布だし
9	金	丸パン ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	五平餅おやき 麦茶	鶏もも・普通牛乳・赤みそ	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米・車糖 たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・パナナ	食塩・ケチャップ・本みりん 清酒・麦茶
10	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 じゃがいも・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・麦茶
12	月	スポーツの日 (休園日)					
13	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ナムル スープ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・薄力粉 上新粉・無塩バター	ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 ベーキングパウダー
14	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・いんげん・いりごま 麩・じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・りんご・しょうが キャベツ・きゅうり・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・食塩
15	木	ごはん たららの照り焼き ひじき煮 みそ汁	フライドポテト 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき じゃがいも・調合油	しょうが・たまねぎ にんじん・乾しいたけ グリーンピース 西洋かぼちゃ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 食塩・かつお・昆布だし 煮干しだし
16	金	ドッグパン 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ スープ 牛乳	フルーツミックス 麦茶	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	ドッグパン・かたくり粉 調合油・さつまいも マヨドレ・顆粒コンソメ	しょうが・きゅうり・ミックス・ダブル 白菜・えのきたけ りよくとうもやし・パイン缶 もも缶	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶・麦茶
17	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子 米・いりごま	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶
19	月	ごはん 鮭の塩焼き ごま和え みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・いりごま	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・なす りよくとうもやし・ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
20	火	ごはん チンジャオロース きゅうりのおかか和え スープ	かぼちゃきな粉 牛乳	赤みそ・かつお節・きな粉 普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・きゅうり キャベツ・西洋かぼちゃ 干しぶどう	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
21	水	ごはん れんごんの金平煮 酢の物 みそ汁	りんごケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・冷凍いんげん しらたき・車糖 じゃがいも・麩 ホットケーキミックス	れんごん・ごぼう・にんじん きゅうり・りよくとうもやし カットわかめ・りんご缶	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢 食塩・煮干しだし かつお・昆布だし
22	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き きざみのり和え みそ汁	麩のきな粉ラスク 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・マヨドレ・麩 無塩バター・車糖	はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ・カットわかめ 葉ねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
23	金	ハニーロール 豆乳シチュー 春雨サラダ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	ハニーロール・無調整豆乳 薄力粉・顆粒コンソメ 普通はるさめ・マヨドレ・米 わかめふりかけ	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・スイートーン缶 グリーンピース・きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・麦茶
24	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶
26	月	ごはん さわらの西京焼き ごま和え みそ汁	ももゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌・いりごま さつまいも	こまつな・キャベツ にんじん・カットわかめ たまねぎ・もも缶・寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
27	火	ごはん 松風焼き きざみのり和え スープ	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳	鶏ミンチ・鶏卵 普通牛乳	米・パン粉・いりごま たけや味噌・車糖 冷凍コーン・顆粒コンソメ ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん キャベツ・りよくとうもやし にんじん キザミノリ・白菜 ほうれんそう	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ・食塩
28	水	カレーライス サラダ 型抜きチーズ	黒ごまクッキー 牛乳	型抜きチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン 冷凍コーン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 ベーキングパウダー
29	木	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	小豆寒天 牛乳	さば・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう 寒天	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
30	金	食パン 具だくさんスープ ポテトサラダ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも・普通牛乳	食パン・顆粒コンソメ じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ・米	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ 大根・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶
31	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・麩 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 乾しいたけ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
542 kcal	22.7 g	19.2 g	74.3 g	256 mg	2.3 mg	290 μg	0.36 mg	0.43 mg	28 mg	1.8 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー（アルミ不使用）の事です。