



令和8年10月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全 員）	材 料 名			栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー	精白米／強化米／マー マレード／マカロニ／ マヨネーズ／じゃがい も／かたくり粉／パ ター／米白絞油／三温 糖	鶏肉／豆腐／わかめ／ みそ／牛乳	にんにく／キャベツ／ にんじん／玉ねぎ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 揚げポテトもち				
2 金	ご飯 酢豚 きゅうりの塩こんぶ和え うどん入り五目汁	牛乳 ウエハース	精白米／強化米／かた くり粉／じゃがいも／ 米白絞油／三温糖／ご ま／ごま油／うどん／ お菓子	豚肉／塩昆布／油揚げ ／牛乳／ヨーグルト	にんじん／玉ねぎ／ ピーマン／きゅうり／ ねぎ／だいこん／こま つな	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 ヨーグルト お菓子				
3 土	わかめスパゲッティ コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ／バター ／食パン／ジャム	わかめ／ツナ缶／牛乳	キャベツ／玉ねぎ／も やし／バナナ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 ジャムパン				
5 月	ご飯 煮魚 納豆和え 豚汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／三温 糖／じゃがいも／米サ ラダ油／薄力粉／かた くり粉／米白絞油	ぶり／納豆／豆腐／豚 肉／みそ／牛乳	しょうが／こまつな／ ほうれんそう／ねぎ／ にんじん／だいこん	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 にんじんドーナッツ				
6 火	ご飯 蒸しシューマイ きゅうりのレモン醤油和え 白菜スープ	麦茶 ヨーグルト	精白米／強化米／ごま 油／かたくり粉／春巻 きの皮／三温糖／薄力 粉／米サラダ油	豚肉／牛乳	玉ねぎ／しょうが／グ リンピース／きゅうり ／レモン／はくさい／ にんじん／コーン缶／ かぼちゃ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 かぼちゃのスティックパイ				
7 水	コッペパン 鶏の唐揚げ コールスローサラダ トマトスープ	牛乳 せんべい	コッペパン／かたくり 粉／米白絞油／マヨ ネーズ／じゃがいも／ バター／精白米／強化 米／揚げ玉／ごま	鶏肉／ハム／ベーコン ／塩昆布	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／ コーン缶／玉ねぎ／ト マト缶／にんじん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 たぬきおにぎり				
8 木	麦ご飯 ボークカレー もやしのごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃポーロ	精白米／押麦／じゃが いも／米サラダ油／三 温糖／ごま／食パン	豚肉／ヨーグルト／牛 乳／チーズ	にんじん／玉ねぎ／も やし／きゅうり／みか ん缶／パイン缶／もも 缶	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 チーズトースト				
9 金	ご飯 さけフライ 切り干し大根煮 すまし汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／薄力 粉／パン粉／米白絞油 ／三温糖／ブルーベ リーゼリー／お菓子	さけ／たまご／油揚げ ／豆腐／牛乳	切り干しだいこん／に んじん／ほうれんそう ／ねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 ブルーベリーゼリー お菓子				
10 土	スパゲッティナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ／米サラ ダ油／じゃがいも／焼 きふ／食パン／ジャム	豚肉／ベーコン／粉 チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／に んじん／ピーマン／パ セリ／バナナ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 ジャムパン				
12 月	ス ポ ー ツ の 日					
13 火	ご飯 けんちん揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 あられ	精白米／強化米／三温 糖／かたくり粉／米白 絞油／ホットケーキ ミックス／バター／ ピュアココア	豆腐／鶏肉／かつお節 ／油揚げ／みそ／牛乳 ／たまご	にんじん／ほうれんそ う／もやし／だいこん ／えのきたけ／バナナ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 バナナケーキ				
14 水	食パン ジャム 鶏肉のフレーク焼き 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	食パン／ジャム／マヨ ネーズ／ポテトフレ ーク／はるさめ／米サラ ダ油／三温糖／さつま いも／バター	鶏肉／ハム／わかめ／ 牛乳／脱脂粉乳／たま ご	キャベツ／にんじん／ チンゲン菜／玉ねぎ／ コーン缶	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 スイートポテト				
15 木	ご飯 はんぺんチーズフライ ブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー	精白米／強化米／薄力 粉／パン粉／米白絞油 ／三温糖／米サラダ油 ／強力粉／オリーブ油	はんぺん／チーズ／た まご／油揚げ／みそ／ 牛乳	ブロッコリー／かぶ／ コーン缶	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳 フォカッチャ				
16 金	ご飯 ミートローフ ごぼうの和風サラダ コーンポタージュ	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／パン 粉／ごま／三温糖／ご ま油／バター／米サラ ダ油／薄力粉／りんご ゼリー／お菓子	豚肉／牛乳／たまご／ ベーコン／クリーム	玉ねぎ／ごぼう／にん じん／きゅうり／もや し／クリームコーン／ パセリ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 りんごゼリー お菓子				
17 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん／米サラダ油／ 三温糖／コッペパン／ チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こ まつな／バナナ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 チョコパン				

日 曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全員）	材 料 名			栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	19 ご飯 煮魚 納豆和え 豚汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／三温 糖／じゃがいも／米サ ラダ油／薄力粉／かた くり粉／米白絞油	ぶり／納豆／豆腐／豚 肉／みそ／牛乳	しょうが／こまつな／ ほうれんそう／ねぎ／ にんじん／だいこん	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 にんじんドーナッツ				
火	20 ご飯 蒸しシューマイ きゅうりのレモン醤油和え 白菜スープ	牛乳 ウエハース	精白米／強化米／ごま 油／かたくり粉／春巻 きの皮／三温糖／薄力 粉／米サラダ油	豚肉／牛乳	玉ねぎ／しょうが／グ リンピース／きゅうり ／レモン／はくさい／ にんじん／コーン缶／ かぼちゃ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 かぼちゃのスティックパイ				
水	21 コッペパン 鶏の唐揚げ コールスローサラダ トマトスープ	牛乳 せんべい	コッペパン／かたくり 粉／米白絞油／マヨ ネーズ／じゃがいも／ バター／精白米／強化 米／揚げ玉／ごま	鶏肉／ハム／ベーコン ／塩昆布	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／ コーン缶／玉ねぎ／ト マト缶／にんじん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 たぬきおにぎり				
木	22 麦ご飯 ボークカレー もやしのごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃポーロ	精白米／押麦／じゃが いも／米サラダ油／三 温糖／ごま／食パン	豚肉／ヨーグルト／牛 乳／チーズ	にんじん／玉ねぎ／も やし／きゅうり／みか ん缶／パイン缶／もも 缶	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 チーズトースト				
金	23 ご飯 さけフライ 切り干し大根煮 すまし汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／薄力 粉／パン粉／米白絞油 ／三温糖／ももゼリー ／お菓子	さけ／たまご／油揚げ ／豆腐／牛乳	切り干しだいこん／に んじん／ほうれんそう ／ねぎ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 ももゼリー お菓子				
土	24 スパゲッティナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ／米サラ ダ油／じゃがいも／焼 きふ／食パン／ジャム	豚肉／ベーコン／粉 チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／に んじん／ピーマン／パ セリ／バナナ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 ジャムパン				
月	26 ご飯 さばの照り焼き 三色野菜和え わかめ汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／ごま ／三温糖／コッペパン	さば／ひじき／わかめ ／牛乳／クリーム	もやし／にんじん／ きゅうり／玉ねぎ／ コーン缶／もも缶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 フルーツサンド				
火	27 ご飯 けんちん揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 あられ	精白米／強化米／三温 糖／かたくり粉／米白 絞油／ホットケーキ ミックス／バター／ ビュアココア	豆腐／鶏肉／かつお節 ／油揚げ／みそ／牛乳 ／たまご	にんじん／ほうれんそ う／もやし／だいこん ／えのきたけ／バナナ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 バナナケーキ				
水	28 食パン ジャム 鶏肉のフレーク焼き 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	食パン／ジャム／マヨ ネーズ／ポテトフレ ーク／はるさめ／米サラ ダ油／三温糖／さつま いも／バター	鶏肉／ハム／わかめ／ 牛乳／脱脂粉乳／たま ご	キャベツ／にんじん／ チンゲン菜／玉ねぎ／ コーン缶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 スイートポテト				
木	29 ご飯 はんぺんチーズフライ ブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー	精白米／強化米／薄力 粉／パン粉／米白絞油 ／三温糖／米サラダ油 ／強力粉／オリーブ油	はんぺん／チーズ／た まご／油揚げ／みそ／ 牛乳	ブロッコリー／かぶ／ コーン缶	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳 フォカッチャ				
金	30 ご飯 ミートローフ ごぼうの和風サラダ かぼちゃのミルクスープ	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／パン 粉／ごま／三温糖／ご ま油／バター／りんご ゼリー／お菓子	豚肉／牛乳／たまご／ ツナ缶／クリーム	玉ねぎ／ごぼう／にん じん／きゅうり／もや し／かぼちゃ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 26.5 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 りんごゼリー お菓子				
土	31 山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん／米サラダ油／ 三温糖／コッペパン／ チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こ まつな／バナナ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 チョコパン				

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「鶏の唐揚げ」です。
前歯でがぶり！とかじりとり、奥歯でよく噛んで食べましょう。