



令和8年10月予定献立表



以上児

日付	今月の絵本メニュー			1日	2日	3日	
昼食	ごはんいらない日 7日、16日、21日、27日、30日 未満児は毎日提供です ◎手作りおやつ	ごきげんごはん（もち組リクエスト♪） みんなで、おいしい炊き込みご飯を作ろう！お米を洗って、きのこ・人参・さつまいも等の具材を切ってバラバラと入れ、出汁をいれたら、炊飯器の「赤いスイッチ」をみんなで「ピッ」と押してみんなでいただくお話です♪			鶏肉のごま味噌焼き ちくわとほうれん草炒め （ちくわ、人参、ほうれん草、玉ねぎ） きのこ汁 （なめこ、えのき、ごぼう、長ねぎ、豆腐） ゼリー	ボークソーテオニオンソース （豚肉、玉ねぎ、人参） コールスローサラダ （キャベツ、胡瓜、コーン、ハム） ミルクスープ （ブロッコリー、ベーコン、ピーマン） グレープフルーツ	
午後おやつ				せんべい ビルクル エネルギー：540kcal脂質：14.3g たんばく質：16.9g塩分：1.6g	◎かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：597kcal脂質：14.6g たんばく質：29.9g塩分：1.3g		
日付	5日	6日	7日♪絵本メニュー♪	8日	9日	10日	
昼食	ミートボール和風あん ほうれん草ソテー （ほうれん草、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ） すまし汁 （わかめ、人参、白菜） ブルーチェ	鶏肉の竜田揚げ 白菜ゆかり和え （白菜、人参、胡瓜、かまぼこ） 里芋のみそ汁 （里芋、長ねぎ、油揚げ、ほうれん草） バナナ	さつまいもと栗ごはん さわら西京焼き カラフルマリネ （ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン） みそ汁 （しいたけ、豆腐、長ねぎ） グレープフルーツ	シューマイ 温野菜サラダ （ブロッコリー、カリフラワー、人参） 中華スープ （ほうれん草、ベーコン、豆腐） ゼリー	サバの味噌煮 小松菜の白和え （小松菜、ちくわ、人参、豆腐） 切干大根ケチャップ煮 （切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー） オレンジ 麦茶	春巻き 海藻サラダ （海藻、人参、胡瓜） チンゲン菜スープ （チンゲン菜、人参、大根） ゼリー	
午後おやつ	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー：574kcal脂質：20.6g たんばく質：18.2g塩分：1.7g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：542kcal脂質：17.4g たんばく質：19.1g塩分：1.8g	◎ごまちゃんすこう 牛乳 エネルギー：547kcal脂質：16.2g たんばく質：21.5g塩分：1.5g	ビスケット ビルクル エネルギー：545kcal脂質：14.4g たんばく質：16.4g塩分：1.9g	◎プリン エネルギー：580kcal脂質：24.5g たんばく質：16.9g塩分：1.7g	ビスケット 牛乳 エネルギー：512kcal脂質：14.9g たんばく質：13.4g塩分：1.9g	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
昼食		生姜焼き （豚肉、玉ねぎ） コーンサラダ （コーン、人参、胡瓜） みそ汁 （ほうれん草、油揚げ、豆腐） フルーツヨーグルト	ホキのポテト焼き キャロット添え ほうれん草お浸し （ほうれん草、油揚げ、えのき） みそ汁 （小松菜、しめじ、玉ねぎ） グレープフルーツ	鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリー添え ジャーマンポテト （じゃが芋、ウインナー） 春雨スープ （春雨、人参、わかめ、玉ねぎ、ベーコン、しいたけ） バナナ	☆運動会応援メニュー☆ 醤油ラーメン （コーン、長ねぎ、なると、メンマ） チャーシュー、わかめ、茹で卵） 餃子 ゼリー	応援しているよ♪ 	
午後おやつ		◎ふかしさつまいも 麦茶 エネルギー：564kcal脂質：16.4g たんばく質：24.7g塩分：1.2g	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：16.3g たんばく質：21.5g塩分：1.7g	クッキー 麦茶 エネルギー：582kcal脂質：18.4g たんばく質：17.0g塩分：1.7g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：536kcal脂質：8.9g たんばく質：15.7g塩分：1.9g		
日付	19日	20日	21日	22日	23日★地産地消★	24日	
昼食	ブルコギ（甘辛炒め） （豚肉、玉ねぎ、人参） マカロニサラダ （マカロニ、胡瓜、コーン、人参） 中華スープ （えのき、ウインナー、ほうれん草） ブルーチェ	照り焼きハンバーグ ブロッコリー添え ポテトサラダ （じゃが芋、人参、胡瓜、チーズ） わかたまスープ （卵、わかめ、長ねぎ、えのき） バナナ	きのこ和風パスタ （ベーコン、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、のり） ブロッコリーコーン炒め （ブロッコリー、コーン、白菜、人参） ポトフ風スープ （ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、人参） ゼリー	チキンパン粉焼き 胡瓜添え 人参しりしり （人参、ツナ） ワンタンスープ （ワンタン、玉ねぎ、人参、ニラ） グレープフルーツ	ボークカレー （豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参） 大根とちくわのサラダ （大根、ちくわ、胡瓜、人参） りんご 麦茶		
午後おやつ	◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー：564kcal脂質：13.8g たんばく質：24.2g塩分：1.3g	全粒粉ウエハース 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：16.3g たんばく質：21.5g塩分：1.7g	◎たこやき 牛乳 エネルギー：504kcal脂質：11.1g たんばく質：14.8g塩分：1.9g	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：23.9g たんばく質：19.8g塩分：1.4g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：534kcal脂質：22.5g たんばく質：14.1g塩分：1.8g		
日付	26日	27日	28日	29日★地産地消★	30日	31日	
昼食	鮭のホイル焼き （鮭、玉ねぎ、しめじ） 海藻サラダ （海藻、人参、胡瓜） みそ汁 （おつゆ鮓、人参、長ねぎ） オレンジ	新米おにぎり 鶏肉のガリパタ炒め （鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン） ほうれん草のりおえ （ほうれん草、ちくわ、キャベツ、のり） みそ汁 （油揚げ、チンゲン菜、さつまいも） ゼリー	ツナオムレツ （卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ） さつまいもサラダ （さつまいも、玉ねぎ） チンゲン菜スープ （チンゲン菜、大根、人参） グレープフルーツ	肉じゃが （豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、いんげん） ブロッコリーサラダ （ブロッコリー、かにかま、コーン） 厚焼たまご 柿（未満児はバナナ）	🎃ハロウィンメニュー🎃 おばけごはん パンフキンカレー （鶏肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ） キャベツと胡瓜のサラダ （キャベツ、胡瓜、コーン） オレンジ		
午後おやつ	おからの実かりんとう 麦茶 エネルギー：564kcal脂質：17.8g たんばく質：16.9g塩分：0.9g	◎豆腐ドーナッツ 牛乳 エネルギー：580kcal脂質：18.4g たんばく質：19.6g塩分：1.7g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：18.8g たんばく質：22.0g塩分：1.9g	◎いそべマカロニ 牛乳 エネルギー：577kcal脂質：24.5g たんばく質：16.9g塩分：1.7g	ビスケット 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：16.4g たんばく質：15.9g塩分：1.6g		

3歳未満児…エネルギー 457 kcal (467) たんばく質 15.4g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.4g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 533kcal (574) たんばく質 18.7g(24.4) 脂質 18.1g(15.9) 塩分 1.7g(1.5)
※（ ）内は給与栄養目標量です。 栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。