



令和8年10月予定献立表



未満児

日付		今日の絵本メニュー		1日	2日	3日
午前おやつ		ごきげんごはん (もも組リクエスト♪)		ビスケット 麦茶	ゼリー	
昼食	7日、16日、21日、27日、30日 以外の主食はご飯を提供します	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	ボークソテーオニオンソース (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：475kcal脂質：10.4g たんぱく質：12.4g 塩分：1.3g	◎かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：470kcal脂質：20.7g たんぱく質：11.3g 塩分：1.1g	
日付		5日	6日	7日 絵本メニュー	8日	9日
午前おやつ		ぶどうジュース	ヨーグルト	ビスケット 麦茶	せんべい 麦茶	りんごと野菜ジュース
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) フルーチェ	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：426kcal脂質：13.3g たんぱく質：12.6g 塩分：1.4g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：428kcal脂質：12.5g たんぱく質：13.9g 塩分：1.4g	◎ごまちんすこう 牛乳 エネルギー：432kcal脂質：13.7g たんぱく質：17.7g 塩分：1.2g	ビスケット ビルクル エネルギー：440kcal脂質：12.9g たんぱく質：12.6g 塩分：1.2g	◎プリン エネルギー：435kcal脂質：16.2g たんぱく質：18.7g 塩分：1.0g
日付		12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ			りんごと野菜ジュース	ヨーグルト	ゼリー	ぶどうジュース
昼食		生妻焼き (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 (豚肉、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：487kcal脂質：19.8g たんぱく質：12.4g 塩分：1.0g	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：435kcal脂質：11.2g たんぱく質：18.7g 塩分：1.5g	クッキー 麦茶 エネルギー：454kcal脂質：13.0g たんぱく質：12.3g 塩分：1.6g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：464kcal脂質：6.4g たんぱく質：10.7g 塩分：1.8g
日付		19日	20日	21日	22日	23日★地産地消★
午前おやつ		りんごジュース	ヨーグルト	ビスコ 牛乳	ビスケット 麦茶	ゼリー
昼食	フルコギ (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) フルーチェ	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	◎コーンフレックおこし 麦茶 エネルギー：493kcal脂質：19.6g たんぱく質：10.6g 塩分：1.2g	全粒粉ウエハース 牛乳 エネルギー：410kcal脂質：13.3g たんぱく質：14.1g 塩分：1.7g	◎だごやき 牛乳 エネルギー：450kcal脂質：14.8g たんぱく質：13.0g 塩分：1.7g	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：441kcal脂質：19.7g たんぱく質：15.1g 塩分：0.9g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：477kcal脂質：18.3g たんぱく質：15.0g 塩分：1.5g
日付		26日	27日	28日	29日★地産地消★	30日
午前おやつ		ジョア	せんべい 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー	ジョア
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 (お豆腐、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) ほうれん草のり和え (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、さつま芋) 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、しいたけ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、かにかま、コーン) 厚焼だまご 柿 (未満児はバナナ)	🎃ハロウィンメニュー🎃 おばけごはん パンプキンカレー (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：485kcal脂質：13.9g たんぱく質：12.6g 塩分：0.9g	◎豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー：467kcal脂質：15.7g たんぱく質：15.9g 塩分：1.3g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：496kcal脂質：19.0g たんぱく質：16.3g 塩分：1.6g	◎いそべマカロニ 牛乳 エネルギー：489kcal脂質：17.1g たんぱく質：14.4g 塩分：1.1g	ビスケット 牛乳 エネルギー：457kcal脂質：14.5g たんぱく質：15.6g 塩分：1.1g

3歳未満児…エネルギー 457 kcal (467) たんぱく質 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) たんぱく質 18.7g (24.4) 脂質 18.1g (15.9) 塩分 1.7g (1.5)
※ () 内は給食栄養士による栄養価の目安です。栄養価にばらつきがある場合があります。

※都合により一部変更する場合があります。