



10月 献立表



2号

令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	ご飯 コンソメスープ ペーコン入りオムレツ キャベツサラダ グレープフルーツ 麦茶	いなりご飯 小魚 麦茶	鶏胸肉 ペーコン 牛乳 油揚げ 煮干し	米 無塩バター キャノーラ油 砂糖 ごま	南瓜 えのき茸 バセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん風調味料
2 金	ご飯 味噌汁 厚揚げと鶏肉の炒め物 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
3 土	焼きそば もやしのごま和え チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり もやし コーン オレンジ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
5 月	ご飯 味噌汁 かれのい香り焼き キャベツの海苔和え チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	油揚げ 味噌 かれのい チーズ 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 わがし	干しいたけ 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶
6 火	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ホットケーキ りんごジュース	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ りんごジュース	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
7 水	ご飯 コンソメスープ コロッケ ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー 牛乳	牛乳	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	人参 コーン ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり パプリカ オレンジ アガー 黄桃缶	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
8 木	【寒露】さつまいもご飯 きのこ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え パナナ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 納豆 つぶあん 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 薄力粉 キャノーラ油	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 長ねぎ にんにく レモン 大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー
9 金	ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー もやしナムル チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ワンタン ごま油 砂糖 フルーツパン	チンゲン菜 にら キャベツ ビーマン 人参 もやし きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
10 土	豚肉と玉ねぎの和風スパゲティ 粉ふき芋 チーズ オレンジ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 じゃが芋 バウムクーヘン	玉ねぎ 小松菜 焼きのり 青のり オレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶 水
13 火	ごま塩ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツの和え物 グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 ごま 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 南瓜 昆布 しょうが キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
14 水	野菜たっぷりジャージャーうどん わかめスープ じゃが芋とエリンギのソテー りんご 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 キャノーラ油 米	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり コーン わかめ 人参 エリンギ りんご	料理酒 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶
15 木	ご飯 味噌汁 たらこの唐揚げ 塩こうじドレッシング和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 小切麩 片栗粉 キャノーラ油 塩こうじ 砂糖 ウエハース	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 しょうが 大根 人参 きゅうり パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
16 金	ハヤシライス チーズ入りフレンチサラダ オレンジ 麦茶	麩のラスク 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶
17 土	きつねうどん 大根のおかか和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	マリービスケット 麦茶	油揚げ 鶏肉 かつお節 チーズ	うどん ビスケット	長ねぎ 小松菜 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ	万能つけ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
19 月	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト クラッカー 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 キャノーラ油 さつまいも 砂糖 ごま ブルーベリージャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つけ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
20 火	野菜パン コンソメスープ 【給食の鉄人】かぼちゃのラザニア～世界の食べ歩き～ ごまサラダ りんご 麦茶	チャーハン 牛乳	鶏肉 チーズ ウインナー 牛乳	野菜パン 片栗粉 キャノーラ油 ぎょうざの皮 砂糖 ごま 米 ごま油	玉ねぎ しめじ コーン 南瓜 パプリカ バセリ 大根 チンゲン菜 りんご 人参 万能ねぎ	水 チキンスープの素 塩 万能つけ カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
21 水	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 白菜 しらす ぐりんピース もやし 人参 きゅうり オレンジ パナナ	水 万能つけ トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
22 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め キャベツのマヨ和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	干しいたけ 人参 なす 昆布 玉ねぎ しょうが キャベツ コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 麦茶
23 金	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 パナナ 麦茶	焼き芋 牛乳	油揚げ さわか 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま さつまいも	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 大根 さやいんげん パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 万能つけ 麦茶
24 土	スパゲティナポリタン キャベツのマヨサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
26 月	中華丼 中華スープ ピーフ中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーフ キャノーラ油 ごま わがし	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つけ 麦茶
27 火	麦ご飯 ポークカレー 白菜のマリネ りんご 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	玉ねぎ 人参 白菜 コーン バセリ りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
28 水	にゅうめん ちくわ天 もやしの味噌ドレッシング和え チーズ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 味噌 チーズ 鶏肉	そうめん 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ごま油 米	干しいたけ 人参 万能ねぎ もやし 小松菜	万能つけ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
29 木	ご飯 具だくさん味噌汁 あじの漬け焼き さつまいもの甘煮 パナナ 麦茶	ごまサブレ りんごジュース	木綿豆腐 味噌 あじ	米 ごま油 さつまいも 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま	干しいたけ ごぼう キャベツ こめじ ほうれん草 昆布 しょうが パナナ りんごジュース	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
30 金	【ハロウィン】鮭ピラフ ハンバーグチキンスープ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 麦茶	マフィン 牛乳	鮭 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 無塩バター キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 南瓜 人参 ブロッコリー 白菜 グレープフルーツ	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ シチューフレーク 麦茶 ペーキングパウダー
31 土	焼きそば わかめサラダ チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ 大根 きゅうり オレンジ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水

☆ 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)
幼児 目標量	568	19.9	16.4	300	1.5
平均量	586	20.4	17.7	278	1.5

☆ 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。