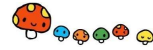




10月 献立表



3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
	朝おやつ	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	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん風調味料
2 金	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 人参ドレッシング ベーキングパウダー
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	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの香り焼き 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 かれい チーズ 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 わがし	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒
6 火	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
7 水	りんご 麦茶	ご飯 コンソメスープ コロケ ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー 牛乳	牛乳	米 コロケ キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
8 木	りんご 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 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 さつま芋 砂糖 ごま油 えのき茸 薄力粉 キャノーラ油	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
9 金	りんご 麦茶	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 フルツパン	りんご チンゲン菜 にら キャベツ ピーマン 人参 もやし きゅうり	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
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	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
14 水	オレンジ 麦茶	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	オレンジ 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	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩
15 木	りんご 麦茶	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 うどんハース 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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
16 金	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩
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	りんご 麦茶	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 さつま芋 砂糖 ごま ブルーベリージャム クラッカー	りんご 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	麦茶 水 料理酒 万能つけ 塩 こいくちしょうゆ
20 火	バナナ 麦茶	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	バナナ 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つけ カレー粉 穀物酢 こいくちしょうゆ
21 水	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 白菜 しらたき グリンピース もやし 人参 きゅうり オレンジ パナナ	麦茶 水 万能つけ トマトドレッシング ベーキングパウダー
22 木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の生煮め 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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩
23 金	りんご 麦茶	【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 さわら 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま さつま芋	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 万能つけ
24 土		スパゲティボリタン 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 ピーマン 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	りんご 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ 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 ビーフン キャノーラ油 ごま わがし	りんご 白菜 玉ねぎ 人参 こいくちしょうゆ 料理酒 わかめ きゅうり グレープフルーツ	麦茶 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
27 火	バナナ 麦茶	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	バナナ 玉ねぎ 人参 白菜 コーン バセリ りんご	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
28 水	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 人参 万能ねぎ もやし 小松菜	麦茶 水 万能つけ こいくちしょうゆ 塩 穀物酢
29 木	りんご 麦茶	ご飯 具だくさん味噌汁 あじの漬け焼き さつま芋の甘煮 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 さつま芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま	りんご 干しいたけ ごぼう キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 しょうが パナナ りんごジュース	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料
30 金	りんご 麦茶	【ハロウィン】鮭ピラフ パンブキンシチュースープ 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	りんご 玉ねぎ ピーマン 南瓜 人参 ブロッコリー 白菜 グレープフルーツ	麦茶 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 ベーキングパウダー
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 ピーマン 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)
乳 目標量	522	18.3	15.1	225	1.3
児 平均量	512	17.4	14.8	249	1.3

☆図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。