# 10月 献 立 表

令和8年

みらいのこども保育園

| 日 | 曜 | 献立名 朝おやつ | 昼食 | おやつ | あか 体をつくる 血や肉になる | きいろ 力や体温のもとになる | みどり 体の調子を整える | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 人参煮<br>麦茶 | ご飯 具だくさん味噌汁<br>鶏肉の漬け焼き<br>さつま芋の甘煮 バナナ 麦茶 | いなりご飯<br>麦茶 | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>油揚げ | 米 ごま油 さつま芋 砂糖 | 干ししいたけ ごぼう キャベツ<br>しめじ ほうれん草 昆布 しょうが<br>バナナ 人参 | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ みりん<br>麦茶 穀物酢 塩 |
| 2 | 金 | チーズ<br>麦茶 | ご飯 コンソメスープ<br>ドライカレー<br>人参ドレッシング和え<br>ゼリー（グレープフルーツ味） 麦茶 | マーブル蒸しパン<br>牛乳 | 豚肉 牛乳 チーズ | 米 小切麸 油<br>グレープフルーツゼリーの素<br>薄力粉 砂糖 | 小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参<br>ピーマン キャベツ きゅうり | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ<br>カレールウ<br>人参ドレッシング 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア |
| 3 | 土 | せんべい<br>麦茶 | 豚丼 味噌汁<br>もやしの和え物 オレンジ 麦茶 | ジャムサンドクラッカー<br>麦茶 | 豚肉 厚揚げ 味噌 | 米 油 砂糖 いちごジャム<br>クラッカー せんべい | 玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ<br>キャベツ わかめ 昆布 もやし<br>人参 コーン オレンジ | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 5 | 月 | ビスケット<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>赤魚の香り焼き<br>キャベツの海苔和え チーズ 麦茶 | マカロニきな粉<br>牛乳 | 油揚げ 味噌 赤魚 チーズ<br>きな粉 牛乳 | 米 じゃが芋 ごま油<br>マカロニ 砂糖<br>マンナビスケット | 干ししいたけ 長ねぎ 昆布 にんにく<br>しょうが キャベツ 人参 ほうれん草<br>焼きのり | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 麦茶 塩 |
| 6 | 火 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>ブロッコリーとツナの和え物<br>グレープフルーツ 麦茶 | ホットケーキ<br>牛乳 | 味噌 高野豆腐 鶏肉<br>かつおフレーク 鶏卵 牛乳 | 米 玄米 油 砂糖 薄力粉<br>無塩バター さつま芋 | 干ししいたけ なす 万能ねぎ 昆布<br>大根 人参 ブロッコリー 白菜<br>グレープフルーツ | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 穀物酢 万能つゆ<br>麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 7 | 水 | 人参煮<br>麦茶 | ご飯 コンソメスープ<br>コロッケ<br>ごぼうサラダ オレンジ 麦茶 | わかめおにぎり<br>麦茶 | 煮干し | 米 コロッケ 油 片栗粉<br>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<br>キャベツ きゅうり パプリカ<br>オレンジ わかめご飯の素 | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 麦茶 |
| 8 | 木 | ウエハース<br>麦茶 | 【寒露】さつま芋ご飯 きのこ汁<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>納豆和え りんご 麦茶 | あんこクッキー<br>牛乳 | 鶏肉 納豆 こしあん 牛乳 | 米 さつま芋 砂糖 ごま油<br>片栗粉 薄力粉 油<br>ウエハース | 干ししいたけ しめじ えのき茸<br>まいたけ 昆布 長ねぎ にんにく<br>レモン 大根 人参 小松菜 りんご | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 9 | 金 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | ご飯 ワンタンスープ<br>ホイコーロー<br>もやしナムル チーズ 麦茶 | フルーツパン<br>牛乳 | 豚肉 味噌 チーズ 牛乳 | 米 ワンタン ごま油 砂糖<br>フルーツパン | チンゲン菜 にら キャベツ ピーマン<br>人参 もやし きゅうり 南瓜 | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>麦茶 |
| 10 | 土 | クラッカー<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>厚揚げと鶏肉の炒め物<br>切干大根サラダ オレンジ 麦茶 | ゼリー（グレープフルーツ味）<br>せんべい<br>麦茶 | 味噌 厚揚げ 鶏肉 | 米 小切麸 油 砂糖<br>ごま油<br>グレープフルーツゼリーの素<br>せんべい クラッカー | 干ししいたけ キャベツ 小松菜<br>昆布 玉ねぎ 人参 切干大根<br>コーン オレンジ | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 穀物酢<br>麦茶 |
| 13 | 火 | チーズ<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>しらすと青のりの玉子焼き<br>キャベツの和え物 グレープフルーツ<br>麦茶 | マシュマロおこし<br>牛乳 | 高野豆腐 味噌 鶏卵<br>しらす 牛乳 チーズ | 米 油 砂糖<br>コーンフレーク 無塩バター<br>マシュマロ | 干ししいたけ 南瓜 昆布 玉ねぎ<br>人参 青のり キャベツ<br>グレープフルーツ | 水 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 14 | 水 | ビスケット<br>麦茶 | 野菜たっぷりジャージャーうどん<br>わかめスープ<br>じゃが芋とエリンギのソテー りんご<br>麦茶 | ふりかけおにぎり<br>麦茶 | 豚肉 味噌<br>ふりかけかつお 煮干し | うどん ごま油 砂糖<br>片栗粉 じゃが芋 油 米<br>マンナビスケット | 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり<br>コーン わかめ 人参 エリンギ<br>りんご | 料理酒 こいくちしょうゆ<br>水 チキンスープの素 塩<br>麦茶 |
| 15 | 木 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>たらの唐揚げ<br>塩こうじドレッシング和え バナナ<br>麦茶 | ぶどうゼリー<br>ウエハース<br>牛乳 | 味噌 たら 牛乳 | 米 小切麸 片栗粉 油<br>塩こうじ 砂糖 ウエハース<br>さつま芋 | 干ししいたけ 白菜 小松菜 昆布<br>しょうが 大根 人参 きゅうり<br>バナナ ぶどうジュース アガー | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 穀物酢 麦茶 |
| 16 | 金 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ハヤシライス コンソメスープ<br>チーズ入りフレンチサラダ オレンジ<br>麦茶 | 野菜プレッツェル<br>牛乳 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 米 油 じゃが芋 砂糖<br>薄力粉 | 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ<br>パセリ キャベツ ブロッコリー<br>パプリカ オレンジ | 水 ハヤシフレーク<br>チキンスープの素 塩<br>穀物酢 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 17 | 土 | せんべい<br>麦茶 | 鶏丼 味噌汁<br>スパゲティサラダ グレープフルーツ<br>麦茶 | きな粉蒸しパン<br>麦茶 | 鶏肉 味噌 きな粉 | 米 油 スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 砂糖 せんべい | 玉ねぎ 人参 干ししいたけ 大根<br>長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン<br>グレープフルーツ | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 19 | 月 | ウエハース<br>麦茶 | ゆかりご飯 味噌汁<br>具だくさん玉子焼き<br>なめたけ和え オレンジ 麦茶 | ジャムヨーグルト<br>クラッカー<br>麦茶 | 油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉<br>ヨーグルト スキムミルク | 米 さつま芋 油 砂糖<br>クラッカー ウエハース | ゆかり 干ししいたけ にら 昆布<br>玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり<br>なめ茸 オレンジ りんごソース | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>麦茶 |
| 20 | 火 | 人参煮<br>麦茶 | 野菜パン コンソメスープ<br>マカロニグラタン<br>大根の和風サラダ ジョア 麦茶 | チャーハン<br>牛乳 | 鶏肉 牛乳 チーズ<br>スキムミルク ジョア<br>ウインナー | 野菜パン マカロニ<br>無塩バター 薄力粉<br>パン粉 砂糖 油 米<br>ごま油 | 玉ねぎ しめじ コーン パセリ 大根<br>チンゲン菜 人参 万能ねぎ | 水 チキンスープの素 塩<br>穀物酢 こいくちしょうゆ<br>麦茶 |
| 21 | 水 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>豚肉のすき焼き風煮<br>トマトドレッシング和え オレンジ<br>麦茶 | ココアパンケーキ<br>牛乳 | 味噌 豚肉 焼き豆腐<br>牛乳 | 米 油 片栗粉 薄力粉<br>砂糖 じゃが芋 | 干ししいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布<br>白菜 しらたき グリンピース もやし<br>人参 きゅうり オレンジ | 水 万能つゆ<br>トマトドレッシング 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア 塩 |
| 22 | 木 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | 麦ご飯 味噌汁<br>鶏肉の生姜炒め<br>キャベツのマヨ和え チーズ 麦茶 | お麸のきな粉ラスク<br>牛乳 | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>チーズ きな粉 牛乳 | 米 押し麦 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>小切麸 無塩バター 砂糖<br>グラニュー糖 | 干ししいたけ 人参 なす 昆布<br>玉ねぎ しょうが キャベツ コーン<br>南瓜 | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩 麦茶 |
| 23 | 金 | ウエハース<br>麦茶 | 【霜降】きのこご飯 すまし汁<br>さわらの照り焼き<br>ふろふき大根 バナナ 麦茶 | お誕生日ケーキ<br>ジョア | 油揚げ さわら 味噌 牛乳<br>ジョア | 米 小切麸 砂糖<br>無塩バター 薄力粉<br>いちごジャム ウエハース | しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり<br>干ししいたけ 玉ねぎ ほうれん草<br>昆布 大根 さやいんげん バナナ | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩<br>万能つゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 24 | 土 | クラッカー<br>麦茶 | 中華丼 中華スープ<br>ビーフン中華サラダ<br>グレープフルーツ 麦茶 | コーン蒸しパン<br>麦茶 | 豚肉 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>ビーフン 油 薄力粉<br>クラッカー | 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜<br>切干大根 えのき茸 わかめ<br>きゅうり グレープフルーツ コーン | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢 万能つゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 26 | 月 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>ひじき入り鶏つくね<br>キャベツと油揚げの煮浸し オレンジ<br>麦茶 | にらせんべい<br>牛乳 | 味噌 鶏肉 油揚げ<br>干しえび 牛乳 | 米 パン粉 片栗粉<br>薄力粉 砂糖 油 さつま芋 | 干ししいたけ 大根 長ねぎ 昆布<br>玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ<br>オレンジ にら | 水 塩 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ みりん<br>麦茶 |
| 27 | 火 | チーズ<br>麦茶 | ご飯 コンソメスープ<br>ポークカレー<br>白菜のマリネ りんご 麦茶 | 寒天ミルクプリン<br>クラッカー<br>麦茶 | 豚肉 牛乳 チーズ | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>ミルクプリンの素 クラッカー | 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 人参<br>白菜 コーン パセリ りんご | 水 チキンスープの素 塩<br>カレールウ 穀物酢<br>麦茶 |
| 28 | 水 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | きつねうどん<br>もやしの味噌ドレッシング和え<br>ゼリー（青りんご味） 麦茶 | 鶏そぼろおにぎり<br>麦茶 | 油揚げ 味噌 鶏肉 | うどん 砂糖 ごま油<br>青りんごゼリーの素 米 油 | ほうれん草 人参 長ねぎ もやし<br>小松菜 南瓜 | 万能つゆ こいくちしょうゆ<br>塩 水 穀物酢 麦茶 |
| 29 | 木 | 大根煮<br>麦茶 | ふりかけご飯 味噌汁<br>ベーコン入りオムレツ<br>大根サラダ グレープフルーツ<br>麦茶 | 焼き芋<br>牛乳 | 煮干し かつお節 味噌<br>鶏卵 ベーコン 牛乳 | 米 無塩バター 油 砂糖<br>さつま芋 | 干ししいたけ 南瓜 えのき茸<br>ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参<br>大根 コーン パプリカ<br>グレープフルーツ | 水 塩 トマトケチャップ<br>穀物酢 麦茶<br>こいくちしょうゆ |
| 30 | 金 | ビスケット<br>麦茶 | 【ハロウィン】鮭ピラフ<br>パンプキンシチュースープ<br>ブロッコリーサラダ ヨーグルト<br>麦茶 | マフィン<br>牛乳 | 鮭 鶏肉 ヨーグルト<br>スキムミルク 牛乳 | 米 無塩バター 油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>薄力粉 マンナビスケット | 玉ねぎ ピーマン 南瓜 人参<br>ブロッコリー 白菜 | 水 料理酒 塩<br>チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ<br>シチューフレーク 麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 31 | 土 | せんべい<br>麦茶 | 豚丼 味噌汁<br>もやしの和え物 オレンジ 麦茶 | ジャムサンドクラッカー<br>麦茶 | 豚肉 厚揚げ 味噌 | 米 油 砂糖 いちごジャム<br>クラッカー せんべい | 玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ<br>わかめ チンゲン菜 昆布 もやし<br>人参 コーン オレンジ | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ 麦茶 |

☆ 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) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン A(μg) | ビタミン B1(mg) | ビタミン B2(mg) | ビタミン C(mg) | 食塩相当量 (g) | 食物繊維 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 幼児 | 目標量 | 580 | 20.3 | 16.7 | 688 | 300 | 2.5 | 215 | 0.22 | 0.34 | 17 | 1.5 | 3.4 |
| | 平均量 | 580 | 20.5 | 17 | 788 | 276 | 2.9 | 215 | 0.33 | 0.35 | 37 | 1.5 | 5 |
| 乳児 | 目標量 | 530 | 18.6 | 15.3 | 640 | 225 | 2 | 200 | 0.2 | 0.3 | 18 | 1.3 | 3.2 |
| | 平均量 | 511 | 17.6 | 14.4 | 680 | 264 | 2.9 | 205 | 0.3 | 0.31 | 32 | 1.4 | 4.7 |

☆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。

発行：株式会社ミールケア