



令和8年 10月

予定献立表

太陽認定こども園



| 日(曜)  | 献立                                                        | エネルギーKcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g                    | 主 な 材 料 名<br>熱や力に<br>なるもの | 血や肉や骨<br>になるもの               | 体の調子を<br>整えるもの                        | 午前おやつ<br>(未満児) | 午後おやつ              |
|-------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------|
| 1(木)  | ふりかけご飯 味噌汁<br>ハンバーグ ポテトサラダ<br>ほうれん草とコーンのソテー               | 588 ( 500 )<br>19.0 ( 14.8 )<br>17.5 ( 12.5 ) | 精白米<br>さつま芋<br>じゃが芋       | 豚ひき肉<br>豆腐 鶏卵<br>牛乳          | わかめ 玉ねぎ<br>ほうれん草 コーン<br>もやし きゅうり じんじん | ヤクルト           | さつま芋蒸しパン<br>牛乳     |
| 2(金)  | ご飯 コンソメスープ<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ひきな炒り ブロッコリーのおかか和え              | 527 ( 393 )<br>20.5 ( 14.6 )<br>17.7 ( 12.1 ) | 精白米<br>食パン<br>サラダ油        | 鶏肉 牛乳<br>きな粉 ベーコン<br>油揚げ     | 大根 コーン<br>玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー            | マンナビスケット<br>麦茶 | きなこトースト<br>牛乳      |
| 3(土)  | ソースやきそば<br>コンソメスープ<br>バナナヨーグルト                            | 525 ( 437 )<br>17.0 ( 13.2 )<br>16.1 ( 11.4 ) | やきそば麺<br>精白米<br>サラダ油      | 豚肉<br>ヨーグルト<br>サラダ油          | キャベツ もやし<br>玉ねぎ 人参<br>ほうれん草 コーン       | ストロベリーゼリー      | たぬきにぎり<br>麦茶       |
| 5(月)  | 納豆そぼろ丼<br>味噌汁<br>ツナと白菜の和え物                                | 530 ( 405 )<br>21.4 ( 16.4 )<br>18.4 ( 13.5 ) | 精白米<br>食パン<br>サラダ油        | 鶏肉 納豆<br>牛乳 鶏卵<br>ツナ 油揚げ     | 玉ねぎ いんげん<br>大根 大根葉<br>白菜 人参           | 白桃ヨーグルト        | フレンチトースト<br>牛乳     |
| 6(火)  | ☆お誕生日会☆<br>ケチャップライス<br>野菜とソーセージのボトフ<br>ミートボール&ポトフ フルーツポンチ | 607 ( 465 )<br>18.2 ( 12.9 )<br>19.6 ( 14.0 ) | 精白米<br>じゃが芋<br>サラダ油       | 鶏肉<br>魚肉ソーセージ<br>牛乳          | 玉ねぎ ビーマン<br>キャベツ 人参<br>黄桃缶 青のり        | たべっこBABY<br>麦茶 | プリン<br>牛乳          |
| 7(水)  | ご飯 味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>竹輪の磯部揚げ 春雨サラダ                         | 586 ( 461 )<br>22.0 ( 15.8 )<br>13.7 ( 10.6 ) | 精白米<br>春雨<br>小麦粉          | 牛乳 豆腐<br>赤魚 ちくわ<br>卵         | なめこ<br>きゅうり 人参<br>青のり                 | せんべい<br>麦茶     | コーンフレクマッシュマロ<br>牛乳 |
| 8(木)  | ゆかりご飯 味噌汁<br>鶏肉の唐揚げ 小松菜の納豆和え<br>ベーコンとブロッコリーの和風炒め          | 541 ( 430 )<br>21.4 ( 15.4 )<br>19.3 ( 12.5 ) | 精白米<br>じゃが芋<br>ごま         | 牛乳 ベーコン<br>豆腐<br>鶏肉 納豆       | ブロッコリー<br>人参 なす<br>玉ねぎ 小松菜            | オレンジゼリー        | いももち<br>牛乳         |
| 9(金)  | 塩マーボー丼<br>中華スープ<br>みかんヨーグルト                               | 523 ( 451 )<br>18.5 ( 16.8 )<br>19.7 ( 14.2 ) | 調合油<br>バター                | 豚肉 豆腐<br>牛乳 鶏卵<br>ヨーグルト      | 玉ねぎ 青ネギ<br>白菜 わかめ<br>みかん缶 パナナ         | ヤクルト           | バナナケーキ<br>牛乳       |
| 10(土) | かきたまうどん<br>ほうれん草の胡麻マヨ和え<br>フルーツ (バナナ)                     | 474 ( 398 )<br>18.7 ( 14.3 )<br>13.5 ( 10.2 ) | うどん<br>ごま                 | 豚肉 鶏卵<br>ツナ                  | 玉ねぎ 人参<br>ほうれん草<br>もやし パナナ            | ぶどうゼリー         | パウムクレーン<br>牛乳      |
| 12(月) | スポーツの日                                                    |                                               |                           |                              |                                       |                |                    |
| 13(火) | ご飯 コンソメスープ<br>白身魚のフライ<br>ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ              | 547 ( 448 )<br>17.9 ( 13.2 )<br>15.8 ( 10.8 ) | 精白米<br>じゃが芋<br>サラダ油       | 牛乳 ベーコン<br>鶏卵 白身魚<br>魚肉ソーセージ | ほうれん草<br>人参 玉ねぎ<br>ブロッコリー             | ヤクルト           | クッキー<br>牛乳         |
| 14(水) | カレーライス<br>ひじきサラダ<br>フルーツ (りんご)                            | 520 ( 415 )<br>15.6 ( 10.8 )<br>18.7 ( 13.2 ) | 精白米<br>じゃが芋<br>食パン        | 豚肉<br>チーズ<br>牛乳              | 人参 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>ほうれん草 りんご         | ピーチゼリー         | チーズトースト<br>牛乳      |
| 15(木) | ふりかけご飯 味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>高野豆腐の卵としり かつおの和風炒め               | 579 ( 450 )<br>25.0 ( 19.0 )<br>21.3 ( 15.2 ) | 精白米<br>高野豆腐 牛乳<br>サラダ油    | 豆腐 鶏卵<br>高野豆腐 牛乳<br>鶏肉 ツナ    | 菜の花 きゅうり<br>もやし 青ネギ<br>玉ねぎ わかめ        | 桃ヨーグルト         | セサミドーナツ<br>牛乳      |

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.0g 未満児：1.7g

| 日(曜)  | 献立                                                     | エネルギーKcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g                    | 主 な 材 料 名<br>熱や力に<br>なるもの | 血や肉や骨<br>になるもの                | 体の調子を<br>整えるもの                    | 午前おやつ<br>(未満児) | 午後おやつ            |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|
| 16(金) | 野菜たっぷり味噌ラーメン<br>かぼちゃの甘煮<br>梨ヨーグルト                      | 506 ( 529 )<br>22.2 ( 20.0 )<br>10.4 ( 14.3 ) | ラーメン<br>精白米<br>サラダ油       | 豚肉 チーズ<br>かつお節<br>ヨーグルト       | キャベツ 玉ねぎ<br>もやし 人参<br>南瓜 コーン には   | ビスコ<br>牛乳      | おかかチーズおにぎり<br>麦茶 |
| 17(土) | 親子丼<br>具沢山味噌汁<br>フルーツ (オレンジ)                           | 513 ( 421 )<br>19.5 ( 14.2 )<br>16.0 ( 11.3 ) | 精白米<br>里芋<br>豆腐 牛乳        | 鶏肉 鶏卵<br>油揚げ<br>白菜 大根<br>オレシジ | 玉ねぎ のり<br>白菜 人参<br>オレシジ           | 青りんごゼリー        | ミルクケーキ<br>牛乳     |
| 19(月) | ゆかりご飯 コンソメスープ<br>具だくさんオムレツ<br>ナスコーン炒め キャベツのめんつゆ和え      | 540 ( 426 )<br>15.8 ( 12.7 )<br>18.5 ( 13.7 ) | 精白米<br>ポトフケーキミックス<br>じゃが芋 | 牛乳<br>鶏卵<br>ベーコン              | ほうれん草 コーン<br>人参 いんげん<br>赤ピーマン なす  | みかんヨーグルト       | ココア蒸しパン<br>牛乳    |
| 20(火) | 肉うどん<br>白菜とツナのごま和え<br>みかんヨーグルト                         | 504 ( 417 )<br>16.1 ( 11.8 )<br>19.6 ( 14.7 ) | うどん<br>精白米<br>サラダ油        | 豚肉<br>ヨーグルト<br>ツナ 鶏肉          | 玉ねぎ 人参<br>白菜 きゅうり<br>みかん          | ストロベリーゼリー      | 鶏そぼろおにぎり<br>麦茶   |
| 21(水) | ご飯 かき玉汁<br>鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>じゃがいもそぼろ煮 うまっコリー             | 593 ( 483 )<br>25.1 ( 18.4 )<br>19.9 ( 14.1 ) | 精白米<br>じゃが芋<br>食パン        | 豆腐 きな粉<br>牛乳 鶏卵<br>鶏肉 鮭       | 玉ねぎ いんげん<br>青ネギ 人参<br>ブロッコリー      | ヤクルト           | 豆腐ドーナツ<br>牛乳     |
| 22(木) | ハヤシライス<br>フルーツヨーグルト                                    | 503 ( 402 )<br>15.4 ( 11.3 )<br>17.5 ( 13.7 ) | 精白米<br>じゃが芋<br>食パン        | 豚肉<br>小豆<br>牛乳                | 玉ねぎ 人参<br>赤ピーマン キャベツ<br>マッシュルーム 梨 | マンナビスケット<br>麦茶 | あんバターサンド<br>牛乳   |
| 23(金) | ふりかけご飯 味噌汁<br>サバの塩焼き<br>大根のそぼろ煮 かみかみごぼうサラダ             | 605 ( 489 )<br>20.6 ( 14.8 )<br>24.0 ( 17.0 ) | 精白米<br>ポトフケーキミックス<br>サラダ油 | 牛乳 鶏肉<br>豆腐 さば                | 大根 コーン<br>小松菜 ごぼう<br>青ネギ きゅうり     | ぶどうゼリー         | セサミクッキー<br>牛乳    |
| 24(土) | 野菜たっぷり醤油ラーメン<br>肉焼売<br>フルーツ (バナナ)                      | 509 ( 315 )<br>16.3 ( 9.8 )<br>12.6 ( 13.1 )  | ラーメン<br>肉焼売<br>ごま油        | 豚肉<br>チーズ<br>牛乳               | キャベツ もやし<br>人参 玉ねぎ<br>コーン には      | せんべい<br>牛乳     | 杏に豆腐             |
| 26(月) | お麩と玉子のふわふわ丼<br>味噌汁<br>いんげんの胡麻和え                        | 592 ( 498 )<br>19.4 ( 15.9 )<br>19.0 ( 14.1 ) | 精白米<br>食パン<br>サラダ油        | 鶏肉<br>牛乳<br>鶏卵                | 玉ねぎ ほうれん草<br>えのき草 キャベツ<br>いんげん    | ヤクルト           | メロンパントースト<br>牛乳  |
| 27(火) | ご飯 すまし汁<br>カレイの味噌煮<br>白菜の煮びたし チーズ入りさつま芋炒め              | 507 ( 415 )<br>20.8 ( 15.5 )<br>14.6 ( 9.7 )  | 精白米<br>さつま芋<br>花麩         | 牛乳 カレイ<br>油揚げ<br>チーズ          | わかめ 白菜<br>人参 小松菜<br>きゅうり          | オレンジゼリー        | 黒ゴマプリン<br>牛乳     |
| 28(水) | 五目うどん<br>じゃがコーン炒め<br>フルーツ (バナナ)                        | 461 ( 434 )<br>17.3 ( 16.3 )<br>11.4 ( 12.9 ) | うどん<br>じゃが芋<br>精白米        | 鶏肉<br>油揚げ<br>なると チーズ          | 白菜 人参<br>玉ねぎ コーン<br>枝豆 パナナ        | たべっこBABY<br>牛乳 | 青菜チーズおにぎり<br>麦茶  |
| 29(木) | ゆかりご飯 味噌汁<br>チキン南蛮<br>ひじきの五目煮 小松菜の納豆和え                 | 616 ( 483 )<br>24.3 ( 19.0 )<br>23.1 ( 17.3 ) | 精白米<br>マカロニ<br>白滝         | きな粉 油揚げ<br>牛乳 高野豆腐<br>鶏肉 納豆   | 玉ねぎ もやし<br>わかめ 人参<br>ひじき 小松菜      | 梨ヨーグルト         | マカロニきなこ<br>牛乳    |
| 30(金) | ☆ハロウィン☆<br>ロールパン クリームシチュー<br>ブロッコリーとちくわのサラダ<br>かぼちゃプリン | 563 ( 579 )<br>19.8 ( 18.8 )<br>19.0 ( 20.5 ) | ロールパン<br>じゃが芋<br>精白米      | 牛乳 かつお節<br>鶏肉 ちくわ<br>牛乳 ホイップ  | コーン 玉ねぎ<br>人参 南瓜<br>ブロッコリー        | ビスコ<br>牛乳      | 塩昆布おにぎり<br>麦茶    |
| 31(土) | チャーハン<br>餃子スープ<br>桃ヨーグルト                               | 621 ( 453 )<br>17.8 ( 11.0 )<br>25.5 ( 15.9 ) | 精白米<br>ごま油                | 豚肉 なると<br>鶏卵 牛乳<br>ヨーグルト      | 青ネギ 椎茸<br>人参 白菜<br>わかめ 白桃         | 青りんごゼリー        | クッキー<br>牛乳       |

