

1 0 月献立表

令和8年 1 0 月

[未満児]

	1(木)	2(金)	3(土)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)		
9時	牛乳 普通牛乳	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		
	キャンデーチーズ キャンデーチーズ		炭酸せんべい 炭酸せんべい	炭酸せんべい 炭酸せんべい	スティック人参 にんじん	バナナ バナナ	おやついりこ(朝) かえりちりめん		
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	あんかけ焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚もも にんじん たまねぎ 生しいたけ りよくとうもやし 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 本みりん 鶏がらスープ 青ピーマン	ロールパン ロールパン	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦		
	お好み焼き風卵焼き キャベツ 豚ひき肉 たまねぎ れんこん にんじん グリーンピース スイートコーン 食塩 こしょう ナツメグ 普通牛乳 ケチャップ	れんこんパ－グ 豚ひき肉 たまねぎ れんこん にんじん グリーンピース スイートコーン 食塩 こしょう ナツメグ 普通牛乳 ケチャップ		ツナとじゃが芋のチーズ*焼き まぐろ缶詰 じゃがいも ピザチーズ マヨネーズ 食塩 こしょう パセリ パン粉	豆腐入り松風焼き 鶏ももひき肉 ソフト豆腐 根深ねぎ たまねぎ パン粉 普通牛乳 鶏卵 車糖 赤だしみそ ごま	鶏のマーマレード焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしょうゆ マーマレード	肉野菜炒め 牛もも にんじん キャベツ りよくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが		
				ひじき煮(大豆) ほしひじき にんじん 油揚げ だいず水煮 さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 車糖 料理酒	小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ 生竹輪	具たくさんスープ たまねぎ にんじん 大根 ぶなしめじ キャベツ 皮つきウインナー 食塩 こしょう コンソメ		大根サラダ 大根 カットわかめ まぐろ缶詰 青しそドレッシング	りんごサラダ キャベツ きゅうり にんじん りんご フレンチドレッシング*
							すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ		
	すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし ぶなしめじ	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	パインとミカンのヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト みかん缶詰	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	みそ汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし			
	3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	
		オレンジゼリー みかん飲料 寒天 車糖	きなこ豆 だいず水煮 車糖 水 きな粉	せんべい だいずせんべい	小柱ご飯 米 米粒麦 貝柱 うすくちしょうゆ みりん風調味料 食塩	ドーナツ マーガリン グラニュー糖 鶏卵 こむぎ ベーキングパウダー なたね油 水 バニラオイル グラニュー糖	じゃがバター じゃがいも マーガリン 食塩 パセリ	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	
		せんべい しょうゆせんべい		キャンデーチーズ キャンデーチーズ					
成分値	＜一日合計＞ エネルギー： 503 kcal 脂 質： 19.4 g たんぱく質： 21.1 g 塩 分： 1.7 g カルシウム： 380 mg	427 kcal 12.6 g 18.7 g 1.3 g 261 mg	510 kcal 15.3 g 19.2 g 1.3 g 303 mg	571 kcal 22.2 g 20.7 g 2.0 g 263 mg	501 kcal 19.5 g 20.9 g 1.4 g 314 mg	509 kcal 20.2 g 22.2 g 1.7 g 256 mg	422 kcal 11.1 g 17.8 g 1.5 g 253 mg		
	9(金)	10(土)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)		
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		
	コーンフレーク コーンフレーク	炭酸せんべい 炭酸せんべい		桜エビ さくらえび	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	スティック人参 にんじん	おやつ昆布(朝) おやつこぶ		
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース	★ 祝 日 ★ .	★ 運動会全体予行 ★ .	麦ご飯 米 米粒麦	もやしわかめラーメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 りよくとうもやし 豚もも 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ	★ 誕生会 ★ .		
	白身魚のふわふわ揚げ まだら . . 薄力粉 ベーキングパウダー 水 調合油 マヨネーズ ケチャップ	コンソメスープ・ はくさい 皮つきウインナー ぶなしめじ コンソメ 食塩		ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	カレイの照り焼き まがれい こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	ほうれん草と白菜の海苔和え ほうれんそう はくさい もみのり こいくちしょうゆ 車糖	栗ご飯 米 もち米 むき栗 食塩 清酒 黒ごま		
				春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくとうもやし ロースハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ	キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり ロースハム トマト 和風ドレッシング	さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	ブロックリーの胡麻和え ブロッコリー にんじん ごま こいくちしょうゆ 車糖	変わり春巻き 焼き豚 しそ ピザチーズ 春巻きの皮 調合油 テン	
									なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし
		カップゼリー ゼリー					コンソメスープ・ はくさい スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	乳酸菌飲料 乳酸菌飲料	
	3時	牛乳おやつ 普通牛乳		牛乳おやつ 普通牛乳		牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
		焼き立てパン(胡麻) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ごま		バームクーヘン バームクーヘン キャンデーチーズ キャンデーチーズ		大学芋 さつまいも 車糖 水 水あめ こいくちしょうゆ ごま 調合油 車糖	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン オレンジ飲料 鶏卵 マーガリン 車糖 粉糖	おにぎり(かつお梅)おやつ 米 梅干し きずのり	パンナコッタ クリーム 車糖 ゼラチン 水 バニラオイル ブルーベリージャム
						おやつ昆布 らうすこんぶ	ビスケット ビスケット マリー		
成分値	＜一日合計＞ エネルギー： 531 kcal 脂 質： 17.6 g たんぱく質： 21.5 g 塩 分： 1.6 g カルシウム： 296 mg	508 kcal 16.6 g 17.5 g 1.1 g 294 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	566 kcal 18.7 g 19.0 g 1.7 g 377 mg	505 kcal 16.5 g 24.1 g 1.7 g 359 mg	401 kcal 8.2 g 16.4 g 2.4 g 214 mg	634 kcal 29.3 g 16.6 g 1.4 g 308 mg		

*都合により献立を変更することがあります。

1 0 月献立表

令和8年 1 0 月

[未満児]

	17(土)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	
	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウインナー ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きかまぼこ なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こういか むきえび うずら卵水煮缶詰	麦ご飯 米 米粒麦 千草焼き 鶏卵 しばえび 生しいたけ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 車糖	フランスパン フランスパン ・ ・ チリコンカン だいず水煮 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 にんにくおろし オリーブ油 コンソメ ケチャップ 食塩 こしょう かたくり粉 トマト缶詰	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ 赤魚の煮つけ 赤魚 こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水	麦ご飯 米 米粒麦 とんかつ 豚ロース 食塩 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 車糖 食塩	★ . 運動会 ★
昼食	コンソメスープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ 食塩	もやしのスープ りょくとうもやし カットわかめ スイートコーン 鶏がらスープ こいくちしょうゆ 食塩	ごぼうサラダ ごぼう にんじん ごま マヨネーズ こいくちしょうゆ さやいんげん ・	レタスと卵のスープ 鶏卵 レタス ぶなしめじ ベーコン コンソメ	肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん	中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩	
	カップゼリー ゼリー	フルーツ ..	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ ぶなしめじ 淡色辛みそ 混合だし		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 豆腐団子のきなこかけ 白玉粉 ソフト豆腐 車糖 きな粉 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 焼きそば(おやつ) 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり	麦茶 麦茶 おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま おやつこんぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 ベーコンスナックパン ロールパン ベーコン たまねぎ スイートコーン マヨネーズ ピザチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 マーラーカオ こむぎ ベーキングパウダー 車糖 普通牛乳 なたね油 干しぶどう こいくちしょうゆ 鶏卵	
	＜一日合計＞ エネルギー : 455 kcal 脂 質 : 16.7 g たんぱく質 : 16.7 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 296 mg	560 kcal 20.0 g 18.8 g 3.3 g 376 mg	511 kcal 18.7 g 20.0 g 1.5 g 310 mg	500 kcal 16.4 g 21.9 g 2.0 g 306 mg	527 kcal 18.7 g 21.2 g 2.1 g 298 mg	635 kcal 32.6 g 16.3 g 1.4 g 297 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
9時	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	
	カレーライス 米 米粒麦 豚もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールウ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 さつまいものコロケ さつまいも 豚ひき肉 たまねぎ 調合油 食塩 こしょう マーガリン カレー粉 薄力粉 鶏卵 パン粉 ごま 調合油	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のパン粉焼き(ニンニク) しろさけ 清酒 食塩 こしょう パン粉 にんにくおろし マーガリン パセリ	親子丼 米 米粒麦 鶏卵 鶏もも たまねぎ 根深ねぎ 切りみつば 生しいたけ 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 車糖 混合だし みりん風調味料	麦ご飯 米 米粒麦 おでん 大根 板こんにゃく 煮込み竹輪 厚揚げ 混合だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ごぼ天 うずら卵水煮缶詰 牛すじ にんじん	シーフードピラフ 米 むきえび たまねぎ グリンピース にんじん コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰 貝柱 調合油	
昼食	生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ フレンチドレッシング	コールスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン フレンチドレッシング	五目豆 だいず ごぼう にんじん 生しいたけ 板こんにゃく さやいんげん こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 だし 料理酒	いんげんの胡麻和え さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖	みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	中華スープ・ チンゲンサイ 生しいたけ りょくとうもやし 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	
	パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	味噌汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし 油揚げ	みそ汁・ じゃがいも 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	フルーツ ..	カップゼリー ゼリー	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 焼きビーフン(おやつ) 焼きビーフン 大袋 たまねぎ にんじん 青ピーマン 豚ばら キャベツ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 鶏がらスープ 調合油	牛乳おやつ 普通牛乳 きなこマカロニ マカロニ・スパゲッティ きな粉 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 シュガートースト 食パン マーガリン グラニュー糖	牛乳おやつ 普通牛乳 かぼちゃのクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 車糖 鶏卵 日本かぼちゃ	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 源氏パイ 源氏パイ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
	＜一日合計＞ エネルギー : 544 kcal 脂 質 : 19.1 g たんぱく質 : 20.4 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 343 mg	517 kcal 17.1 g 17.2 g 1.3 g 296 mg	500 kcal 15.8 g 23.5 g 1.9 g 280 mg	579 kcal 19.3 g 19.6 g 1.6 g 295 mg	476 kcal 17.0 g 24.3 g 1.8 g 417 mg	478 kcal 15.7 g 16.0 g 1.0 g 292 mg	

*都合により献立を変更することがあります。