

2026年10月

2026年10月				献立表(幼児)				16	金	昼食	大豆ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のごまネーズ 中華スープ オレンジ	米、ゆで大豆、にんじん、油揚げ、刻みこんぶ、鶏ひき肉、水、しょうゆ、酒、食塩、砂糖 鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ はるさめ、にんじん、にら、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、焼きのり エネルギー668kcal 食塩2.6 g					
日	曜	時間帯		材 料 名						午後おやつ	お菓子、牛乳						
1	木	昼食	とうもろこし御飯 鶏のから揚げ さつま芋の味噌汁 ブロッコリーのドレッシング和え ーロゼリー	米、コーン缶、食塩 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、にんじん、はくさい、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、卵 ブロッコリー、ごまドレッシング エネルギー561kcal 食塩2,3 g				17	土	昼食	もずく丼 豆腐のみそ汁 パイン	米、もずく、にんじん、コーン（冷凍）、こまつな、豚ひき肉、しょうが、油、酒、しょうゆ、砂糖、みりん たまねぎ、にんじん、油揚げ、木綿豆腐、まいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） パイン缶 エネルギー643kcal 食塩1.9 g					
2	金	昼食	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 もやし中華サラダ ミニトマト、バナナ	米、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 もやし、きゅうり、かにかまぼこ、ハム、ツナ水煮缶、中華だしの素、酢、しょうゆ、ごま油 エネルギー674kcal 食塩2.2 g				19	月	昼食	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとおからのサラダ ミニトマト、パイン	米、押麦、水 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、にんじん ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー493kcal 食塩0.6 g					
3日土曜日			お 弁 当 の 日										20	火	昼食	ジャージャー麺 ニラのマヨネーズ和え ミニトマト、バナナ	ビーフン、きゅうり、水、しょうゆ、酒、中華だしの素、ごま油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、米みそ（甘みそ）、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉 にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ（うすくち）、マヨネーズ エネルギー782kcal 食塩1.5 g
5	月	昼食	麦ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーの塩昆布 パイン	米、押麦、水 木綿豆腐、豚肉(ばら)、こまつな、にんじん、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、和風だしの素、えだまめ ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー530kcal 食塩1.1 g						午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉					
6	火	昼食	ごま味噌つけ麺 海藻サラダ バナナ、ミニトマト	豚肉(ばら)、キャベツ、ゆで中華めん、ごま油、すりごま、だし入りみそ、中華だしの素、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、にんにく、にんじん ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー354kcal 食塩2.4 g				21	水	昼食	豆腐とひき肉の和風中華丼 ニラ玉スープ パイン	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、たけのこ（水煮缶）、チンゲンサイ、ごま油、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、中華だしの素、酒、片栗粉 にら、にんじん、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩 エネルギー641kcal 食塩1.3 g					
		午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶 エネルギー365kcal 食塩2.6 g				22	木	昼食	ごはん さばの照り焼き おくらとちくわの海苔あえ 豆腐の味噌汁 オレンジ	米、水 さば、しょうゆ、みりん、酒 オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、卵 エネルギー729kcal 食塩2.2 g					
7	水	昼食	鶏のねぎぼん丼 とろろ昆布みそ汁 オレンジ	鶏もも肉、ねぎ、小麦粉、食塩、砂糖、酒、ポン酢、米 だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー365kcal 食塩2.6 g						午後おやつ	お菓子、牛乳	アレルゲン除去用市販菓子					
8	木	昼食	たぬきごはん さわらのごま照り焼き 小松菜の味噌汁 カル鉄サラダ バナナ	米、あおのり、めんつゆ・ストレート さわら、しょうゆ、みりん、酒、ごま こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ） 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、食塩 エネルギー685kcal 食塩2.0 g				23	金	昼食	麦ごはん 切干し中華炒め 大豆サラダ バナナ	米、押麦、水 ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、オイスターソース、酒、片栗粉、おろしにんにく 魚肉ソーセージ、大豆水煮缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ、酢 エネルギー554kcal 食塩1.3 g					
		午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ				24	日土曜日	お 弁 当 の 日							
9	金	昼食	ごはん 肉豆腐 ひじきと玉ねぎのサラダ オレンジ	米、水 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、にんじん ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩 オレンジ・ネーブル エネルギー475kcal 食塩1.3 g				26	月	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ オレンジ	米、押麦、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、酒、水、片栗粉 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 エネルギー618kcal 食塩1.6 g					
		午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん						午後おやつ	お菓子、牛乳						
10	土	昼食	ビビンバ わかめスープ パイン	牛ひき肉、豚ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、砂糖、中華だしの素、片栗粉、しょうゆ、水 カットわかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 エネルギー411kcal 食塩2.4g				27	火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ポークビーンズ 小松菜のサラダ バナナ	ロールパン 豚肉(肩ロース)、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま エネルギー541kcal 食塩1.9 g					
		午後おやつ	お菓子							午後おやつ	ジャーマンポテト、牛乳	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油					
13	火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ナポリタン コンソメスープ ブロッコリー、バナナ	ロールパン スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、洋風だしの素、鶏ひき肉 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん、じゃがいも エネルギー504kcal 食塩2.3 g				28	水	昼食	肉みそごぼう丼 三糸湯 パイン	豚肉(ばら)、ごぼう、ピーマン、にんじん、万能ねぎ、おろししょうが、酒、砂糖、米みそ（甘みそ）、しょうゆ、ごま、米 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー636kcal 食塩1.6 g					
		午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖						午後おやつ	ツナパン、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉					
14	水	昼食	ソイ丼 えのきと豆腐の卵スープ パイン	ベーコン、にら、豚ひき肉、水、砂糖、しょうゆ、みりん、ゆで大豆、とうもろこし、カレー粉 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー507kcal 食塩2.2 g				29	木	昼食	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き ひじきの栄養サラダ 豆乳ごまみそ汁 バナナ	米、水 さわら、食塩、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、えだまめ（冷凍） じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） エネルギー648kcal 食塩2.3 g					
		午後おやつ	手作りクッキー、牛乳	砂糖、バター、卵、小麦粉、ベーキングパウダー						午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ					
15	木	昼食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ シルバーサラダ 卵のみそ汁 バナナ	米、押麦、水 メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） エネルギー539kcal 食塩1.7 g				30	金	昼食	ドライカレーライス かぼちゃサラダ ブロッコリー、ーロゼリー	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、ピーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、米粉 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 エネルギー659kcal 食塩1.3 g					
		午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 エネルギー539kcal 食塩1.7 g						午後おやつ	かぼちゃケーキ、牛乳	かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳					
☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。 ☆アレルギーの申請をされている場合は,原因食品を除去・代替して提供します								31	土	昼食	豚丼 もずく味噌汁 パイン	米、豚肉、キャベツ、にんにくチューブ、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、油、醤油、みりん、ごま もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、味噌、だし汁 エネルギー556kcal 食塩1.7 g					
										午後おやつ	お菓子						

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。
☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。
☆アレルギーの申請をされている場合は,原因食品を除去・代替して提供します