様式F113

2026年10月

献　立　表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	未満時朝・昼食追加
1	木	雑穀ご飯 鮭のごまマヨ焼き ジャーマンポテト かき玉汁 果物（なし）	牛乳 ホットドック 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、雑穀、油、すりごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、ウインナー、卵、かまぼこ、ツナ缶、ベーコン、みそ、カットわかめ	なし、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、えのきだけ、ねぎ、干ししいたけ、パセリ	牛乳
2	金	雑穀ご飯 一口カツ 野菜の浅漬け みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 芋まんじゅう 温野菜（にんじん） 果物（バナナ） いりこ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、小麦粉、油、雑穀	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、みそ、生クリーム、油揚げ、いりこ、塩こんぶ	バナナ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、ねぎ	牛乳
3	土	♪以上児運動会♪ パン 五目うどん わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 タルト 果物（バナナ）	ロールパン、干しうどん、砂糖、タルト	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ缶、かまぼこ、油揚げ、カットわかめ	バナナ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳
5	月	雑穀ご飯 和風みそチャウダー 高野豆腐の卵とじ 一食納豆 果物（キウイ）	牛乳 きなこスノーボール 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、雑穀、すりごま、さつまいも	牛乳、納豆、鶏もも肉、卵、高野豆腐、みそ、鶏ひき肉、スキムミルク、きな粉、あおのり	オレンジ、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、たけのこ（ゆで）、キャベツ、グリーンアスパラガス、セロリー、しいたけ、いんげん	牛乳
6	火	三色どんぶり かぼちゃの甘煮 温野菜（にんじん） 魚そうめん汁 果物（オレンジ）	牛乳 ミルクもち 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ） いりこ	米、くず粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、錦糸卵、きな粉、いりこ、のり、木綿豆腐、生わかめ	かぼちゃ、バナナ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳
7	水	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁 果物（なし）	牛乳 ココア揚げパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、ロールパン、糸こんにゃく、油、雑穀、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、牛肉、みそ、油揚げ	バナナ、なし、れんこん、ごぼう、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ	牛乳
8	木	ナン レンズ豆のひき肉カレー コールスローサラダ 果物（キウイ）	牛乳 鮭と小松菜のご飯 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	ナン、米、マヨネーズ、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、レンズ豆、さけ、ハム	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、キウイフルーツ、カットホールトマト缶詰、なす、コーン、こまつな、レモン	牛乳 野菜スープ
9	金	雑穀ご飯 鶏肉のケチャップ煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（りんご）	牛乳 ヨーグルト和え 温野菜（セロリー） パン いりこ	米、よもぎロールパン、小麦粉、油、はるさめ、雑穀、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、ベーコン、いりこ	みかん缶、りんご、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、もも缶、りんご缶、ピーマン、しいたけ、にんじん、セロリー	牛乳
10	土	♪ちゅうりっぷ・れんげ運動会ごっこ♪ 牛丼 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 マカロニきなこ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、マカロニ、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、こまつな、バナナ、オレンジ、にんじん、きゅうり、いんげん	牛乳
13	火	中華おこわ 春雨の酢の物 コーンスープ（中華味） 果物（オレンジ）	牛乳 かきのケーキ 温野菜（ごぼう） チーズ	米、もち米、小麦粉、くり、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉、チーズ、無塩バター、ハム、ベーコン	オレンジ、かき、キャベツ、クリームコーン缶、コーン、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、根深ねぎ、ごぼう、たけのこ、いんげん、干ししいたけ	牛乳
14	水	パン ミートスパゲティ 手羽中の甘煮 コンソメスープ 果物（キウイ）	牛乳 なめたけご飯 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ） いりこ	ロールパン、米、スパゲティ、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏手羽肉、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、ベーコン、鶏レバーミンチ、粉チーズ、鶏もも肉、いりこ	たまねぎ、オレンジ、かぶ、キウイフルーツ、なめたけ、にんじん、トマトピューレ、コーン、しめじ、セロリー、みずな、ピーマン、いんげん	牛乳
15	木	♪びっぴ試食♪ 雑穀ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） 果物（りんご）	牛乳 じゃがいもたこ焼き風 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	じゃがいも、米、油、片栗粉、雑穀、砂糖	牛乳、たい、木綿豆腐、挽きわり納豆、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節、あおのり	ほうれんそう、オレンジ、りんご、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳
16	金	雑穀ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ もずく汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ） いりこ	米、食パン、さつまいも、マーマレード、いちごジャム、マヨネーズ、雑穀、砂糖	牛乳、鶏もも肉、もずく、木綿豆腐、卵、ハム、いりこ	バナナ、オレンジ、きゅうり、ごぼう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、干しぶどう、ねぎ	牛乳
17	土	パン みそうどん 青菜ときのこのソテー 果物（りんご）	牛乳 ゆかりご飯 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米、ロールパン、干しうどん	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、ベーコン、みそ	オレンジ、ほうれんそう、りんご、にんじん、はくさい、根深ねぎ、しめじ、えのきたけ	牛乳
19	月	パン ミートボールのカレーシチュー 切り干し大根のマヨネーズサラダ 果物（みかん）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（セロリー） 果物（みかん） いりこ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、いりこ、ひじき	みかん、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、コーン、セロリー、切り干しだいこん、いんげん、	牛乳
20	火	♪すみれバス遠足♪ 中華どんぶり 磯辺和え 果物（みかん）	牛乳 ハムチーズ蒸しパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、麸	牛乳、豚肉、ちくわ、えび、卵、ハム、チーズ、もみのり	はくさい、バナナ、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、コーン、ねぎ、干ししいたけ、えのきたけ	牛乳 すまし汁
21	水	♪ひまわりバス遠足♪ 雑穀ご飯 魚のケッチャプ煮 洋風白和え 納豆　みそ汁 果物（キウイ）	牛乳 コーンマヨネーズパン 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米、食パン、マヨネーズ、雑穀、砂糖、すりごま	牛乳、さば、木綿豆腐、チーズ、カッテージチーズ、ツナ缶、みそ、油揚げ、たい　納豆	バナナ、ほうれんそう、キウイフルーツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、パセリ	牛乳
22	木	♪お誕生日会♪ さつま芋ごはん レンコンバーグ キャベツの中華和え むらくも汁 果物（みかん）　ゼリー	牛乳 ロールケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油、ロールパン、ロールケーキ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、かまぼこ、しらす干し、みそ、こんぶ（だし用）、カットわかめ	バナナ、みかん、キャベツ、にんじん、れんこん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、根深ねぎ	牛乳
23	金	雑穀ご飯 肉じゃが ししゃも みそ汁 果物（りんご）	牛乳 ストーンクッキー 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、糸こんにゃく、雑穀、油	牛乳、ししゃも、牛肉、木綿豆腐、無塩バター、卵、みそ、生わかめ、油揚げ、たい	たまねぎ、みかん、りんご、にんじん、だいこん、えのきたけ、干しぶどう、いんげん、ねぎ	牛乳
24	土	パン にゅうめん 水菜のサラダ 果物（みかん）	牛乳 わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	ロールパン、米、干しそうめん、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、かまぼこ、カットわかめ	バナナ、みかん、きゅうり、たまねぎ、みずな、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、しいたけ	牛乳
26	月	雑穀ご飯 豚汁 豚肉の柳川風煮物 納豆 果物（りんご）	牛乳 ★レモンケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ） いりこ	米、ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、糸こんにゃく、油、雑穀、すりごま	牛乳、卵、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、いりこ、あおのり	バナナ、たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、レモン果汁、ねぎ	牛乳
27	火	雑穀入りハヤシライス 和風サラダ 果物（キウイ）	牛乳 ココア蒸しパン 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、グラニュー糖、雑穀、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、卵、ハム、カットわかめ	だいこん、みかん、たまねぎ、きゅうり、キウイフルーツ、にんじん、コーン、トマト、しめじ、ピーマン	牛乳
28	水	雑穀ご飯 魚のかば焼き 花かつお和え みそ汁 果物（みかん）	牛乳 焼きいも 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ） いりこ	さつまいも、米、油、雑穀、片栗粉、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、さんま、木綿豆腐、みそ、油揚げ、いりこ、かつお節、たい	バナナ、みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ごぼう、だいこん（たくあん）、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳
29	木	パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（りんご）	牛乳 なっとく丼 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	ゆで中華めん、ぶどうロールパン、米、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	ジョア（鉄＆葉酸マスカット味）、鶏レバー、挽きわり納豆、豚ひき肉、焼き豚、スキムミルク	みかん、なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、だいこん、えだまめ（冷凍）、コーン、いんげん、ねぎ	牛乳 じゃがいも
30	金	雑穀ご飯 秋野菜の煮物 かぼちゃチーズ巻き揚げ みそ汁 果物（みかん）	牛乳 ハロウィンデザート 温野菜（セロリー） パン	米、ロールパン、さといも、くり、糸こんにゃく、ぎょうざの皮、油、砂糖、雑穀	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、チーズ、生わかめ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、しめじ、えのきたけ、いんげん、ねぎ	牛乳
31	土	パン 焼きビーフン わかめスープ 果物（バナナ）	牛乳 ひじきご飯 果物（みかん） 温野菜（ごぼう）	米、ロールパン、ビーフン、油	牛乳、豚肉、えび、木綿豆腐、卵、生わかめ、ベーコン	バナナ、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	牛乳

★26日のレモンケーキは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
エネルギー	530ｋｃａｌ	鉄	2.5 ｍｇ
たんぱく質	21.2ｇ	カルシウム	217 ｍｇ
脂質	16.4ｇ	ビタミンＣ	36 ｍｇ
塩分	1.7ｇ	食物繊維	5.1 ｇ