１０月　献立表

2026年　　水引こども園

日	曜	昼　　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	米飯 肉団子スープ 納豆和え　　だし巻き卵	ミルク 柿 ばかうけ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・ばかうけ・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・かき・だし昆布	547kcal 26.9g
2	金	雑穀ご飯 岩石揚げ 胡麻マヨあえ　　味噌汁	麦茶 ★ミルクラスク	だいず・鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰 油揚げ・煮干し・麦みそ・加糖練乳	米・雑穀米・さつまいも・薄力粉 かたくり粉・砂糖・なたね油 マヨネーズ・フランスパン・マーガリン	ほしひじき・キャベツ・にんじん・きゅうり りょくとうもやし・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・トマト たまねぎ・大根・えのきたけ・こねぎ・だし昆布	569kcal 16.7g
3	土	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク 梨 チョイス 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 チョイス・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリンピース水煮・はくさい・たまねぎ ぶなしめじ・こねぎ・日本なし だし昆布	548kcal 24.0g
5	月	米飯 クリームパスタ コンソメスープ　　チーズ	麦茶 ★きなこクッキー	ベーコン・あさり缶詰・調製豆乳 普通牛乳・ウインナー・きな粉	米・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・なたね油 チーズ・薄力粉・有塩バター・砂糖 ごま・シチュールウ	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・こねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	570kcal 18.2g
6	火	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク バナナ あじしらべ 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・あじしらべ 肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン えのきたけ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ バナナ・だし昆布	538kcal 25.0g
7	水	米飯 魚のチーズフライ 磯辺和え　　味噌汁	麦茶 ★二色おにぎり	まがれい・鶏卵・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・煮干し・麦みそ	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 さつまいも・ゆかりふりかけ ひじきふりかけ	ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・えのきたけ・たまねぎ 大根・こねぎ・味付けのり・だし昆布	531kcal 22.9g
8	木	麦ご飯 揚げ肉じゃが けんちん汁	ミルク 柿 おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚もも・豚ばら・木綿豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・煮干し・脱脂粉乳	米・押麦・じゃがいも・なたね油 えだまめ冷凍・砂糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ごぼう こねぎ・かき・だし昆布	581kcal 25.7g
9	金	≪運動会予行≫ ハヤシライス フルーツヨーグルト	麦茶 ★チーズケーキ	豚もも・ヨーグルト・鶏卵 クリームチーズ・クリーム	米・なたね油・砂糖・薄力粉 ハヤシルウ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・グリンピース ほんしめじ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも・レモン	578kcal 15.7g
10	土	≪誕生会≫ ビビンバ風ご飯　　鶏肉の香味揚げ マカロニサラダ　　かきたま汁	プリン	豚ひき肉・鶏もも・ロースハム・鶏卵 しらす干し	米・砂糖・ごま油・ごま・なたね油 かたくり粉・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ マヨネーズ・ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾃﾞｨﾝｸﾞ	根深ねぎ・こまつな・にんじん だいずもやし・きくらげ・こねぎ・きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・トマト・ほうれんそう えのきたけ・だし昆布	585kcal 26.6g
12	月	スポーツの日					
13	火	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	ミルク ★ジャムサンド	高野豆腐・豚ばら・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 じゃがいも・いちごジャム マーガリン・サンド用パン	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょくとうもやし・たけのこ・青ピーマン グリンピース・生わかめ・こねぎ・だし昆布	579kcal 24.2g
14	水	米飯 鯖の塩焼き 白和え　　すまし汁	麦茶 ★アメリカン ドッグ	塩さば・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 鶏卵・調製豆乳・ウインナー	米・ごま・砂糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ビスケット・なたね油・ケチャップ	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ 乾しいたけ・大根・えのきたけ・こねぎ だし昆布	549kcal 24.9g
15	木	雑穀ご飯 蓮根入りハンバーグ ごぼうサラダ　　味噌汁	ミルク りんご 星たべよ 肝油ドロップ	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 まぐろ缶詰・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・雑穀米・パン粉・砂糖 かたくり粉・マヨネーズ・さつまいも 星たべよ・肝油ドロップ	たまねぎ・れんこん・ごぼう・きゅうり にんじん・トマト・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・はくさい こねぎ・りんご・だし昆布	574kcal 24.7g
16	金	米飯 クラムチャウダー 大豆マリネ	麦茶 ★塩パン	あさり缶詰・しばえび・ベーコン 普通牛乳 大豆・豆乳	米・じゃがいも・かたくり粉・なたね油 砂糖・ごま・強力粉・薄力粉 有塩バター・ドライイースト・シチュールウ	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・きゅうり・トマト	545kcal 19.5g
17	土	第５回　運動会					
19	月	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	ミルク ★ブラウニー	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節・脱脂粉乳・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ そうめん・中ざら糖 有塩バター・砂糖・薄力粉	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・トマト・乾しいたけ・ほうれんそう だし昆布	595kcal 22.0g
20	火	米飯 ヤンニョム風チキン ナムル　　わかめスープ	ミルク バナナ 源氏パイ 肝油ドロップ	鶏もも・脱脂粉乳	米・ごま油・かたくり粉・ごま・砂糖 源氏パイ・肝油ドロップ・ケチャップ	ほうれんそう・にんじん・だいずもやし トマト・生わかめ・たまねぎ・根深ねぎ バナナ	561kcal 19.8g
21	水	米飯 八宝菜 ひじき納豆　　チーズ	麦茶 ★パイナップル ケーキ	豚もも・しばえび・あさり缶詰 蒸しかまぼこ・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵	米・砂糖・かたくり粉・ごま油・チーズ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・有塩バター ミルクチョコレート・薄力粉	たけのこ・りょくとうもやし・はくさい にんじん・きくらげ・えだまめ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・ほしひじき・こまつな パインアップル缶詰	586kcal 25.0g
22	木	米飯 和風スパゲティ 沢煮椀	ミルク ★ドーナツ棒	ベーコン・冷凍むきえび・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	米・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・オリーブ油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・なたね油 グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・だし昆布 ぶなしめじ・えのきたけ・大根・こねぎ マッシュルーム水煮缶詰・エリンギ 焼きのり・ごぼう・乾しいたけ・たけのこ	521kcal 24.6g
23	金	麦ご飯 手作りさつま揚げ もやしの胡麻あえ　　豚汁	ミルク りんご 雪の宿 肝油ドロップ	すりみ・しらす干し・豚ばら 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・押麦・なたね油・ごま・砂糖 さつまいも・雪の宿・肝油ドロップ	れんこん・ごぼう・にんじん・にら りょくとうもやし・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 レモン・トマト・大根・はくさい・こねぎ りんご・だし昆布	549kcal 26.8g
24	土	おにぎりの日					
26	月	米飯 酢豚 中華スープ	ミルク バナナ ぽたぽた焼き 肝油ドロップ	豚もも・ロースハム・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま油・ぽたぽた焼き・肝油ドロップ ケチャップ	たけのこ・にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・たまねぎ・パインアップル缶詰 きくらげ・ほしひじき・チンゲンサイ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・根深ねぎ・バナナ	525kcal 20.2g
27	火	雑穀ご飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★黒糖蒸しパン	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 絹厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	米・雑穀米・なたね油・砂糖 さつまいも・薄力粉・黒砂糖	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・だし昆布	583kcal 22.5g
28	水	米飯 親子汁 レバーのケチャップ和え	ミルク みかん マリー 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・マリー・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト 温州みかん	577kcal 28.9g
29	木	米飯 カレーうどん いりこ大豆	麦茶 ★たぬきおにぎり	豚ひき肉・油揚げ・かつお節・だいず 煮干し	米・うどん・なたね油・かたくり粉・砂糖 ごま・天かす・カレールウ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・はくさい こねぎ・だし昆布	574kcal 19.9g
30	金	米飯 魚のマヨポン焼き スルスル酢の物　　味噌汁	麦茶 ★おばけマフィン	ぶり・ロースハム・厚揚げ・煮干し 麦みそ・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・ごま・普通はるさめ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・無塩バター マシュマロ・ミルクチョコレート	こねぎ・にんじん・りょくとうもやし・きゅうり トマト・たまねぎ・えのきたけ・大根 西洋かぼちゃ・だし昆布	590kcal 20.0g
31	土	≪芋掘り≫ 米飯　　ミートボール バンバンジー　　おさ汁	ミルク りんご まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ささ身・木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・まがりせんべい 肝油ドロップ・ケチャップ・ごまドレッシング	たまねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん トマト・あおさ・切干しだいこん・こねぎ りんご・だし昆布	560kcal 30.5g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
562 kcal	22.6 g	17.9 g	276 mg	2.9 mg	285 μg	0.35 mg	0.41 mg	36 mg

※　★マークは手作りおやつです。