

10月 献立表 幼児食

2026 年 10 月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん めかじきのチーズ焼き ブロッコリーとかぼちゃの温野菜サラダ 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ドーナツ	めかじき、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん	うるち米、さつまいも	食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、ドーナツ	エネルギー 499kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.0g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g
2 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きおにぎり	鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	こまつな、りよくとうもやし、にんじん、刻みのり、だいこん、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、いりごま、サラダ油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 497kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.5g 炭水化物 81.1g 塩分 1.4g
3 土	ピビンバ風ごはん チョレギサラダ スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚もも肉、牛乳	にんにく、りよくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、刻みのり、たまねぎ、スイートコーン	うるち米、ごま油、きび砂糖、じゃがいも	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、米酢、食塩、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 458kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.6g 炭水化物 73.3g 塩分 1.6g
5 月	ポークカレーライス 枝豆とコーンのサラダ 柿	○牛乳 ◎牛乳 ◎さつまいもとりんご煮	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン缶、柿、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、さつまいも、きび砂糖	水、カレールウ、食塩、米酢	エネルギー 572kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.3g 炭水化物 93.5g 塩分 0.5g
6 火	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎お好み焼き風いもち	さば、プロセスチーズ、牛乳、ウインナーソーセージ、かつお節	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし、水、中濃ソース	エネルギー 450kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.1g 炭水化物 63.8g 塩分 1.7g
7 水	ごはん タンドリーチキン 白菜と柿のサラダ スープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎コロコロゼリー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、はくさい、柿、きゅうり、キャベツ、にんじん、粉寒天、りんごジュース、ぶどうジュース	うるち米、きび砂糖、サラダ油	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、米酢、コンソメ、水	エネルギー 423kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.6g 炭水化物 67.5g 塩分 1.1g
8 木	ごはん スコップコロケ キャベツのごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きいも ◎チーズ	豚ひき肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、米粉のパン粉、すりごま、きび砂糖、さつまいも	食塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 547kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.9g 炭水化物 84.4g 塩分 2.0g
9 金	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き しょうゆの フレンチサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉みそ蒸しパン	さけ、焼き竹輪、高野豆腐、牛乳、調製豆乳	コーン缶、きゅうり、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、調合油、米粉、きび砂糖、サラダ油	食塩、マヨドレ、米酢、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.8g 炭水化物 72.5g 塩分 1.9g
10 土	ねぎ塩豚丼 フレンチサラダ スープ(コーン・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎塩せんべい	豚かたロース、牛乳	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、スイートコーン	うるち米、ごま油、調合油、ほしたべよう	食塩、米酢、コンソメ	エネルギー 437kcal たんぱく質 15.7g 脂質 19.2g 炭水化物 58.8g 塩分 1.4g
13 火	ガバオライス かぼちゃ甘煮 わかめの中華スープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎スイートポテト	鶏ささみミンチ、豚ももミンチ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、黄パプリカ、赤パプリカ、青ピーマン、日本かぼちゃ、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、サラダ油、いりごま、ごま油、さつまいも、食塩不使用バター	中華だし、こいくちしょうゆ、バジル、水、食塩	エネルギー 458kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.8g 炭水化物 79.5g 塩分 1.3g
14 水	ごはん 鶏むね肉のザクザクフライ ブロッコリーと刻みのり和え 味噌汁(豆腐・なめこ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎マーブル蒸しパン	鶏むね肉、調製豆乳、木綿豆腐、牛乳	ブロッコリー、コーン缶、にんじん、刻みのり、なめこ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、コーンフレーク、サラダ油、ごま油、米粉、きび砂糖、調合油	食塩、こしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 579kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.0g 炭水化物 91.9g 塩分 2.3g
15 木	ごはん めかじきのチーズ焼き ブロッコリーとかぼちゃの温野菜サラダ 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ドーナツ	めかじき、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん	うるち米、さつまいも	食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、ドーナツ	エネルギー 499kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.0g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g
16 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きおにぎり	鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	こまつな、りよくとうもやし、にんじん、刻みのり、だいこん、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、いりごま、サラダ油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 497kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.5g 炭水化物 81.1g 塩分 1.4g
17 土	ピビンバ風ごはん チョレギサラダ スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚もも肉、牛乳	にんにく、りよくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、刻みのり、たまねぎ、スイートコーン	うるち米、ごま油、きび砂糖、じゃがいも	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、米酢、食塩、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 458kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.6g 炭水化物 73.3g 塩分 1.6g
19 月	ポークカレーライス 枝豆とコーンのサラダ 柿	○牛乳 ◎牛乳 ◎さつまいもとりんご煮	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン缶、柿、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、さつまいも、きび砂糖	水、カレールウ、食塩、米酢	エネルギー 572kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.3g 炭水化物 93.5g 塩分 0.5g
20 火	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎お好み焼き風いもち	さば、プロセスチーズ、牛乳、ウインナーソーセージ、かつお節	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし、水、中濃ソース	エネルギー 450kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.1g 炭水化物 63.8g 塩分 1.7g

21	ごはん タンドリーチキン 白菜と柿のサラダ スープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ) 水	○牛乳 ◎牛乳 ◎コロコロゼリー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、はくさい、柿、きゅうり、キャベツ、にんじん、粉寒天、りんごジュース、ぶどうジュース	うるち米、きび砂糖、サラダ油	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、米酢、コンソメ、水	エネルギー 423kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.6g 炭水化物 67.5g 塩分 1.1g
22	ごはん スコップコロッケ キャベツのごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 木	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きいも ◎チーズ	豚ひき肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、米粉のパン粉、すりごま、きび砂糖、さつまいも	食塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 547kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.9g 炭水化物 84.4g 塩分 2.0g
23	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き しょうゆのフレンチサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐) 金	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉みそ蒸しパン	さけ、焼き竹輪、高野豆腐、牛乳、調製豆乳	コーン缶、きゅうり、キャベツ、日本かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、調合油、米粉、きび砂糖、サラダ油	食塩、マヨネーズ、米酢、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.8g 炭水化物 72.5g 塩分 1.9g
24	ねぎ塩豚丼 フレンチサラダ スープ(コーン・たまねぎ) 土	○牛乳 ◎牛乳 ◎塩せんべい	豚かたロース、牛乳	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、スイートコーン	うるち米、ごま油、調合油、ほしたべよう	食塩、米酢、コンソメ	エネルギー 437kcal たんぱく質 15.7g 脂質 19.2g 炭水化物 58.8g 塩分 1.4g
26	ロールパン(2個) カチューバ ヨーグルト 月	○牛乳 ◎牛乳 ◎アロスデアトゥム	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、いんげんまめ、ひよこまめ、ヨーグルト、牛乳、ツナ缶	コーン缶、たまねぎ、にんにく、日本かぼちゃ、キャベツ、カットマト缶	ロールパン、さつまいも、調合油、うるち米、オリーブ油	水、食塩、黒ごしょう、パプリカ、パセリ	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.1g 炭水化物 93.1g 塩分 1.5g
27	ガバオライス かぼちゃ甘煮 わかめの中華スープ 火	○牛乳 ◎牛乳 ◎スイートポテト	鶏ささみミンチ、豚ももミンチ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、黄パプリカ、赤パプリカ、青ピーマン、日本かぼちゃ、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、サラダ油、いりごま、ごま油、さつまいも、食塩不使用バター	中華だし、こいくちしょうゆ、バジル、水、食塩	エネルギー 457kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.8g 炭水化物 79.9g 塩分 1.3g
28	ごはん 鶏むね肉のザクザクフライ ブロッコリーと刻みのり和え 味噌汁(豆腐・なめこ・たまねぎ) 水	○牛乳 ◎牛乳 ◎マーブル蒸しパン	鶏むね肉、調製豆乳、木綿豆腐、牛乳	ブロッコリー、コーン缶、にんじん、刻みのり、なめこ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、コーンフレーク、サラダ油、ごま油、米粉、きび砂糖、調合油	食塩、ごしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 579kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.0g 炭水化物 91.8g 塩分 2.1g
29	ごはん めかじきのチーズ焼き ブロッコリーとかぼちゃの温野菜サラダ 木	○牛乳 ◎牛乳 ◎ドーナツ	めかじき、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん	うるち米	食塩、ドーナツ	エネルギー 475kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.7g 炭水化物 70.4g 塩分 1.0g
30	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(だいこん・油揚げ) 金	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きおにぎり	鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	こまつな、りよくとうもろやし、にんじん、刻みのり、だいこん、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、いりごま、サラダ油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 497kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.5g 炭水化物 81.1g 塩分 1.4g
31	ビビンバ風ごはん チョレギサラダ スープ(コーン・じゃがいも) 土	○牛乳 ◎甘辛せんべい ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	にんにく、りよくとうもろやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、刻みのり、たまねぎ、スイートコーン	うるち米、ごま油、きび砂糖、じゃがいも、ほしたべよう	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、米酢、食塩、コンソメ	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.0g 炭水化物 63.4g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です