

10月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
1	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏と野菜のうま煮 大根のマヨサラダ スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 さつまいも蒸しパン	鶏もも・フレンチヨーグルト スキムミルク・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・マヨドレ じゃがいも いちごミックスジャム さつまいも・薄力粉 調合油	にんじん・チンゲンサイ・大根 コーン	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	471 16.1 14.3 246 1 1.3	559 19.8 17 268 1 1.4
2	金	飲み物 お菓子	ミートソース・パゲティ ごまドレサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) りんご	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・普通牛乳 しらす干し	お菓子・スパゲティ・調合油 薄力粉・上白糖 すり白ごま・米・ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・りんご 青のり	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・殺菌酢 コンソメ・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 16.4 12.7 221 1.9 1.8	539 20.1 15.1 233 2.1 2.2
3	土	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉風 中華サラダ スープ(チンゲンサイ・たまねぎ) ラフランスゼリー	牛乳 ツナの炊き込みごはん	豚小間・みそ・普通牛乳 ツナ	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油 ラフランスゼリー	キャベツ・切干し大根 さやいんげん・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ	飲み物・料理酒 おろししょうが・しょうゆ みりん・殺菌酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 18.7 13.7 201 1.7 1.5	596 23 16.2 209 1.6 1.6
5	月	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・きな粉・スキムミルク 調整豆乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18.9 18.5 226 1.8 1.1	596 23.6 22.1 241 2 1.5
6	火	飲み物 お菓子	ごはん とり天 ほうれんそうのおかか和え のっぺ汁 マスカットゼリー	牛乳 焼きいも	鶏むね・かつお削り節 油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油・かたくり粉 マスカットゼリー さつまいも	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	飲み物・しょうゆ ベーキングパウダー・水・だし 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.9 11.7 207 1.8 0.9	508 22.2 13.7 215 2 1.4
7	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏とワインナーのグラタン コールスローサラダ スープ(にんじん・たまねぎ) りんご	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん りんご	鶏もも・皮なしベヒーウインナー 牛乳・スキムミルク・粉チーズ 普通牛乳・高野豆腐	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・無塩バター 薄力粉・上白糖・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん コーン・りんご・えのきだけ ほうれんそう	飲み物・水・コンソメ・食塩 殺菌酢・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 19.6 14.1 232 1.5 1.8	542 24 17 249 1.4 2.1
8	木	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ こまつな・納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・ピーチゼリー	こまつな・大根・にんじん かぼちゃ・粉寒天	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 20.7 12.7 287 3 1	517 26.1 15.1 316 3.5 1.4
9	金	飲み物 お菓子	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 おかかおにぎり	豚小間・ヨーグルト 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・いり白ごま	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	飲み物・中濃ソース・しょうゆ だし・食塩・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 20 16.5 275 4.8 1.3	651 24.4 19.7 301 5.6 1.4
10	土	飲み物 お菓子	鶏マヨ照り焼き丼 切干し大根の煮物 みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 無塩バター	たまねぎ・切干し大根・にんじん グリーンピース・ほうれんそう・ねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1	593 23.1 18.6 255 1.5 1.5
12	月	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆春雨 鶏と野菜の煮物 スープ(豆腐・わかめ) パイナップル缶	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・普通春雨 上白糖・かたくり粉・ごま油 いり白ごま	たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・にんじん カットわかめ・パイナップル缶 塩昆布	飲み物・水・しょうゆ 殺菌酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 14.5 11.5 192 1.6 1.2	558 17.8 13.5 196 1.6 1.4
13	火	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃのオープン焼き スープ(ブロッコリー・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 スノーボール	豚小間・フレンチヨーグルト スキムミルク・普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖 いちごミックスジャム	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	522 15.2 17.3 219 1.3 1.3	624 18.3 20.9 230 1.2 1.6
14	水	飲み物 お菓子	親子丼 ツナマヨひき みそ汁(鮭・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 きつねおにぎり	鶏むね・卵・ツナ・みそ 普通牛乳・油揚げ	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・小麦粉 マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・グリーンピース・ひしき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	509 21.6 12.8 208 2.5 1.3	611 26.6 15.4 216 2.7 1.7
15	木	飲み物 お菓子	ごはん たらのチーズパン粉焼き こまつな・ソー スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	たら・粉チーズ・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 無塩バター	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・オレンジ・きしどろ	飲み物・食塩・水・バセリ コンソメ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 17.8 12.5 297 1.8 1.2	525 21.9 14.6 330 1.9 1.6
16	金	飲み物 お菓子	ミートソース・パゲティ ごまドレサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) りんご	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・普通牛乳 しらす干し	お菓子・スパゲティ・調合油 薄力粉・上白糖 すり白ごま・米・ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・りんご 青のり	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・殺菌酢 コンソメ・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 16.4 12.7 221 1.9 1.8	539 20.1 15.1 233 2.1 2.2
17	土	飲み物 お菓子	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) ラフランスゼリー	牛乳 にんじんスコーン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ラフランスゼリー・薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.9 15.9 251 1.8 1.1	586 21.1 19.1 277 1.9 1.5
19	月	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・きな粉・スキムミルク 調整豆乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18.9 18.5 226 1.8 1.1	596 23.6 22.1 241 2 1.5
20	火	飲み物 お菓子	ごはん とり天 ほうれんそうのおかか和え のっぺ汁 マスカットゼリー	牛乳 焼きいも	鶏むね・かつお削り節 油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油・かたくり粉 マスカットゼリー さつまいも	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	飲み物・しょうゆ ベーキングパウダー・水・だし 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.9 11.7 207 1.8 0.9	508 22.2 13.7 215 2 1.4
21	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏とワインナーのグラタン コールスローサラダ スープ(にんじん・たまねぎ) りんご	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん りんご	鶏もも・皮なしベヒーウインナー 牛乳・スキムミルク・粉チーズ 普通牛乳・高野豆腐	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・無塩バター 薄力粉・上白糖・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん コーン・りんご・えのきだけ ほうれんそう	飲み物・水・コンソメ・食塩 殺菌酢・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 19.6 14.1 232 1.5 1.8	542 24 17 249 1.4 2.1
22	木	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ こまつな・納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・ピーチゼリー	こまつな・大根・にんじん かぼちゃ・粉寒天	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 20.7 12.7 287 3 1	517 26.1 15.1 316 3.5 1.4

10月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
23	金	飲み物 お菓子	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 おかかおにぎり	豚小間・ヨーグルト 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・いり白ごま	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	飲み物・中濃ソース・しょうゆ だし・食塩・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 20 16.5 275 4.8 1.3	651 24.4 19.7 301 5.6 1.4
24	土	飲み物 お菓子	鶏マヨ照り焼き丼 切干し大根の煮物 みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 無塩バター	たまねぎ・切干し大根・にんじん グリーンピース・ほうれんそう・ねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1	593 23.1 18.6 255 1.5 1.5
26	月	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆春雨 中華サラダ スープ(豆腐・わかめ) パインアップル缶	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・普通春雨 上白糖・かたくり粉・ごま油 いり白ごま	たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・にんじん カットわかめ・パインアップル缶 塩昆布	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 14.5 11.5 192 1.6 1.2	558 17.8 13.5 196 1.6 1.4
27	火	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃのオープン焼き スープ(ブロッコリー・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 スノーボール	豚小間・フレンチヨーグルト スキムミルク・普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖 いちごミックスジャム	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	522 15.2 17.3 219 1.3 1.3	624 18.3 20.9 230 1.2 1.6
28	水	飲み物 お菓子	親子丼 ツナマヨひじき みそ汁(麩・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 きつねおにぎり	鶏むね・卵・ツナ・みそ 普通牛乳・油揚げ	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・小町麩 マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・グリーンピース・ひじき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	509 21.6 12.8 202 2.6 1.3	612 26.5 15.5 208 2.8 1.7
29	木	飲み物 お菓子	ごはん たらのチーズパン粉焼き こまつなのソテー スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	たら・粉チーズ・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 無塩バター	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・オレンジ・干しぶどう	飲み物・食塩・水・バセリ コンソメ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 17.8 12.5 297 1.8 1.2	525 21.9 14.6 330 1.9 1.6
30	金	飲み物 お菓子	おばけごはん ハロウィンミートローフ ブロッコリーのサラダ パンパキンスープ ピーチゼリー	牛乳 ジョア(プレーン) おばけブルーベリーマフィン	豚ひき肉・スキムミルク 乳飲料・ジョアプレーン	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖 無塩バター・ピーチゼリー 薄力粉・ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ブロッコリー かぼちゃ	飲み物・トマトケチャップ・水 食塩・しょうゆ・穀物酢 コンソメ・ベーキングパウダー ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	526 20.6 13.6 655 7.9 1.1	619 24.6 16.2 664 8.4 1.3
31	土	飲み物 お菓子	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) ラフランスゼリー	牛乳 にんじんスコーン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ラフランスゼリー・薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.9 15.9 251 1.8 1.1	586 21.1 19.1 277 1.9 1.5
誕生日		飲み物 お菓子	くまさんごはん 森のサラダ スープ(じゃがいも・キャベツ) りんごゼリー	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	鶏むね・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・調合油 いり白ごま じゃがいも りんごゼリー 上白糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほうれんそう キャベツ・かぼちゃ	飲み物 トマトケチャップ・コンソメ 食塩・穀物酢・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 14.4 12.6 213 1.4 1.7	544 17.8 14.9 223 1.4 2.3

※食べていない食材がある場合は給食提供日まで、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

10月 給食献立表

令和8年

日 曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1 木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏と野菜のうま煮 大根のマヨサラダ スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 さつまいも蒸しパン	鶏もも・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・マヨドレ じゃがいも いちごミックスジャム さつまいも・薄力粉 調合油	にんじん・チンゲンサイ・大根 コーン	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	471 16.1 14.3 246 1 1.3
2 金	飲み物 お菓子	ミートソーススパゲティ ごまドレサラダ スー(ブロッコリー・にんじん) りんご	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・普通牛乳 しらす干し	お菓子・スパゲティ・調合油 薄力粉・上白糖 すり白ごま・米・ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・りんご 青のり	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 コンソメ・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 16.4 12.7 221 1.9 1.8
3 土	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉風 中華サラダ スープ(チンゲンサイ・たまねぎ) ラフランスゼリー	牛乳 ツナの炊き込みごはん	豚小間・みそ・普通牛乳 ツナ	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油 ラフランスゼリー	キャベツ・切干し大根 さやいんげん・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ	飲み物・料理酒 おろししょうが・しょうゆ みりん・穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 18.7 13.7 201 1.7 1.5
5 月	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・きな粉・スキムミルク 調整豆乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18.9 18.5 226 1.8 1.1
6 火	飲み物 お菓子	ごはん とり天 ほうれんそうのおかか和え のっぺ汁 マスカットゼリー	牛乳 焼きいも	鶏むね・かつお削り節 油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油・かたくり粉 マスカットゼリー さつまいも	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	飲み物・しょうゆ ベーキングパウダー・水・だし 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.9 11.7 207 1.8 0.9
7 水	飲み物 お菓子	食パン 鶏とライナーのグラタン コールスローサラダ スー(にんじん・たまねぎ) りんご	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・皮なしベーコン・ウインナー 牛乳・スキムミルク・粉チーズ 普通牛乳・高野豆腐	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・無塩バター 薄力粉・上白糖・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん コーン・りんご・えのきたけ ほうれんそう	飲み物・水・コンソメ・食塩 穀物酢・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 19.6 14.1 232 1.5 1.8
8 木	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ こまつな納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・ピーチゼリー	こまつな・大根・にんじん かぼちゃ・粉寒天	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 20.7 12.7 287 3 1
9 金	飲み物 お菓子	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 おかかおにぎり	豚小間・ヨーグルト 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・いり白ごま	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	飲み物・中濃ソース・しょうゆ だし・食塩・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 20 16.5 275 4.8 1.3
10 土	飲み物 お菓子	鶏マヨ照り焼き丼 切干し大根の煮物 みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 無塩バター	たまねぎ・切干し大根・にんじん グリーンピース・ほうれんそう・ねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1
12 月	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆春雨 中華サラダ スー(豆腐・わかめ) パイナップル缶	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・普通春雨 上白糖・かたくり粉・ごま油 いり白ごま	たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・にんじん カットわかめ・パイナップル缶 塩昆布	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 14.5 11.5 192 1.6 1.2
13 火	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃのオープン焼き スー(ブロッコリー・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 スノーボール	豚小間・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖 いちごミックスジャム	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	522 15.2 17.3 219 1.3 1.3
14 水	飲み物 お菓子	親子丼 ツナマヨひき みそ汁(麩・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 きつねおにぎり	鶏むね・卵・ツナ・みそ 普通牛乳・油揚げ	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・小町麩 マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・グリーンピース・ひじき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	509 21.6 12.8 208 2.5 1.3
15 木	飲み物 お菓子	ごはん たらのチーズパン粉焼き こまつなソー スー(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	たら・粉チーズ・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 無塩バター	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・オレンジ・干しぶどう	飲み物・食塩・水・バセリ コンソメ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 17.8 12.5 297 1.8 1.2
16 金	飲み物 お菓子	ミートソーススパゲティ ごまドレサラダ スー(ブロッコリー・にんじん) りんご	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・普通牛乳 しらす干し	お菓子・スパゲティ・調合油 薄力粉・上白糖 すり白ごま・米・ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・りんご 青のり	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 コンソメ・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 16.4 12.7 221 1.9 1.8
17 土	飲み物 お菓子	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) ラフランスゼリー	牛乳 にんじんスコーン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ラフランスゼリー・薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.9 15.9 251 1.8 1.1
19 月	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・きな粉・スキムミルク 調整豆乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18.9 18.5 226 1.8 1.1
20 火	飲み物 お菓子	ごはん とり天 ほうれんそうのおかか和え のっぺ汁 マスカットゼリー	牛乳 焼きいも	鶏むね・かつお削り節 油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・米粉 調合油・かたくり粉 マスカットゼリー さつまいも	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	飲み物・しょうゆ ベーキングパウダー・水・だし 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.9 11.7 207 1.8 0.9
21 水	飲み物 お菓子	食パン 鶏とライナーのグラタン コールスローサラダ スー(にんじん・たまねぎ) りんご	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・皮なしベーコン・ウインナー 牛乳・スキムミルク・粉チーズ 普通牛乳・高野豆腐	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・無塩バター 薄力粉・上白糖・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん コーン・りんご・えのきたけ ほうれんそう	飲み物・水・コンソメ・食塩 穀物酢・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 19.6 14.1 232 1.5 1.8
22 木	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ こまつな納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・ピーチゼリー	こまつな・大根・にんじん かぼちゃ・粉寒天	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 20.7 12.7 287 3 1

10月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
23	金	飲み物 お菓子	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 おかかおにぎり	豚小間・ヨーグルト 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・いり白ごま	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	飲み物・中濃ソース・しょうゆ だし・食塩・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 20 16.5 275 4.8 1.3
24	土	飲み物 お菓子	鶏マヨ照り焼き丼 切干し大根の煮物 みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 無塩バター	たまねぎ・切干し大根・にんじん グリンピース・ほうれんそう・ねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1
26	月	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆春雨 中華サラダ スープ(豆腐・わかめ) パインアップル缶	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・普通春雨 上白糖・かたくり粉・ごま油 いり白ごま	たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・にんじん カットわかめ・パインアップル缶 塩昆布	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 14.5 11.5 192 1.6 1.2
27	火	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃのオープン焼き スープ(ブロッコリー・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 スノーボール	豚小間・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖 いちごミックスジャム	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	522 15.2 17.3 219 1.3 1.3
28	水	飲み物 お菓子	親子丼 ツナマヨひじき みそ汁(麩・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 きつねおにぎり	鶏むね・卵・ツナ・みそ 普通牛乳・油揚げ	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・小町麩 マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・グリンピース・ひじき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	509 21.6 12.8 202 2.6 1.3
29	木	飲み物 お菓子	ごはん たらのチーズパン粉焼き こまつなのソテー スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	たら・粉チーズ・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 無塩バター	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・オレンジ・干しぶどう	飲み物・食塩・水・バセリ コンソメ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 17.8 12.5 297 1.8 1.2
30	金	飲み物 お菓子	おばけごはん ハロウィンミートローフ ブロッコリーのサラダ パンプキンスープ ピーチゼリー	ジョア(プレーン) おばけブルーベリーマフィン	豚ひき肉・スキムミルク 乳飲料・ジョアプレーン	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖 無塩バター・ピーチゼリー 薄力粉・ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ブロッコリー かぼちゃ	飲み物・トマトケチャップ・水 食塩・しょうゆ・穀物酢 コンソメ・ベーキングパウダー ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	526 20.6 13.6 655 7.9 1.1
31	土	飲み物 お菓子	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) ラフランスゼリー	牛乳 にんじんスコーン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ラフランスゼリー・薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.9 15.9 251 1.8 1.1
誕生日		飲み物 お菓子	くまさんごはん 森のサラダ スープ(じゃがいも・キャベツ) りんごゼリー	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	鶏むね・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・調合油 いり白ごま じゃがいも りんごゼリー 上白糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん グリンピース・ほうれんそう キャベツ・かぼちゃ	飲み物 トマトケチャップ・コンソメ 食塩・穀物酢・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 14.4 12.6 213 1.4 1.7

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。



令和8年10月

除去食

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	飲み物 せんべい	ごはん 鶏と野菜のうま煮 大根のマヨサラダ スープ(じゃがいも・コーン) デザート	飲み物 さつまいも蒸しパン	鶏もも・調整豆乳	せんべい・米・ごま油 上白糖・かたくり粉 マヨドレ・じゃがいも デザート・さつまいも・米粉 調合油	にんじん・チンゲンサイ・大根 コーン	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー
2	金	飲み物 せんべい	ミートソースごはん ごまドレサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) りんご	飲み物 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・しらす干し	せんべい・米・調合油 米粉・上白糖・すり白ごま ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・りんご 青のり	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 ブイヨン・しょうゆ・みりん
3	土	飲み物 せんべい	ごはん 回鍋肉風 中華サラダ スープ(チンゲンサイ・たまねぎ) ラフランスゼリー	飲み物 ツナの炊き込みごはん	豚小間・みそ・ツナ	せんべい・米・調合油 上白糖・ごま油 ラフランスゼリー	キャベツ・切干し大根 さやいんげん・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ	飲み物・料理酒 おろししょうが・しょうゆ みりん・穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 だし
5	月	飲み物 せんべい	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	飲み物 蒸しパン	豚小間・油揚げ・みそ 調整豆乳	せんべい・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 米粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー
6	火	飲み物 せんべい	ごはん とり天 ほうれんそうのおかか和え のつぷ汁 マスカットゼリー	飲み物 焼きいも	鶏むね・かつお削り節 油揚げ	せんべい・米・上白糖 米粉・調合油・かたくり粉 マスカットゼリー さつまいも	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	飲み物・しょうゆ ベーキングパウダー・水・だし 食塩
7	水	飲み物 せんべい	ごはん 鶏とウインナーのグラタン コールスローサラダ スープ(にんじん・たまねぎ) りんご	飲み物 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・皮なしヘビーウインナー 調整豆乳・高野豆腐	せんべい・米・じゃがいも 調合油・米粉・上白糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん コーン・りんご・えのきたけ ほうれんそう	飲み物・ブイヨン・食塩 穀物酢・水・だし・しょうゆ
8	木	飲み物 せんべい	ごはん さわらの煮つけ こまつな納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	飲み物 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 調整豆乳	せんべい・米・上白糖 かたくり粉・ピーチゼリー	こまつな・大根・にんじん かぼちゃ・粉寒天	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水
9	金	飲み物 せんべい	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) デザート	飲み物 おかかおにぎり	豚小間・かつお削り節	せんべい・米・米粉 マヨドレ・コーンフレーク 調合油・上白糖 いり白ごま・デザート	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	飲み物・中濃ソース・しょうゆ だし・食塩・みりん
10	土	飲み物 せんべい	鶏マヨ照り焼き丼 切干し大根の煮物 みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) オレンジ	飲み物 米粉ホットケーキ	鶏もも・油揚げ・みそ 調整豆乳	せんべい・米・米粉 調合油・マヨドレ・上白糖	たまねぎ・切干し大根・にんじん グリーンピース・ほうれんそう・ねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし ベーキングパウダー
12	月	飲み物 せんべい	ごはん 麻婆春雨 中華サラダ スープ(豆腐・わかめ) パイナップル缶	飲み物 にんじんと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・みそ 絹ごし豆腐	せんべい・米・普通春雨 上白糖・かたくり粉・ごま油 いり白ごま	たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・にんじん カットわかめ・パイナップル缶 塩昆布	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし・料理酒
13	火	飲み物 せんべい	ハヤシライス かぼちゃのオープン焼き スープ(ブロッコリー・たまねぎ) デザート	飲み物 蒸しパン	豚小間・調整豆乳	せんべい・米・調合油 米粉・上白糖・デザート	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー	飲み物・水・ブイヨン トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー
14	水	飲み物 せんべい	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ツナマヨひじき みそ汁(にんじん) マスカットゼリー	飲み物 きつねおにぎり	鶏むね・高野豆腐・ツナ みそ・油揚げ	せんべい・米・上白糖 マヨドレ・マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・グリーンピース・ひじき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ
15	木	飲み物 せんべい	ごはん たらのコーンフレーク焼き こまつなのソテー スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	飲み物 プレーンケーキ	たら・調整豆乳	せんべい・米・米粉 コーンフレーク・調合油 かたくり粉・上白糖	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・オレンジ	飲み物・食塩・水・パセリ ブイヨン・ベーキングパウダー
16	金	飲み物 せんべい	ミートソースごはん ごまドレサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) りんご	飲み物 しらすと青のりのおにぎり	豚ひき肉・しらす干し	せんべい・米・調合油 米粉・上白糖・すり白ごま ごま油	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・りんご 青のり	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 ブイヨン・しょうゆ・みりん
17	土	飲み物 せんべい	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) ラフランスゼリー	飲み物 蒸しパン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 調整豆乳	せんべい・米・調合油 上白糖・じゃがいも ラフランスゼリー・米粉	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒・ベーキングパウダー

除去食献立一覧表

令和8年10月

除去食

日 曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
19 月	飲み物 せんべい	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	飲み物 蒸しパン	豚小間・油揚げ・みそ 調整豆乳	せんべい・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 米粉	にんじん・さやいんげん ブロッコリー・コーン カットわかめ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー
20 火	飲み物 せんべい	ごはん とり天 ほうれんそうのおかか和え のつぷ汁 マスカットゼリー	飲み物 焼きいも	鶏むね・かつお削り節 油揚げ	せんべい・米・上白糖 米粉・調合油・かたくり粉 マスカットゼリー さつまいも	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	飲み物・だし・しょうゆ ベーキングパウダー・水・だし 食塩
21 水	飲み物 せんべい	ごはん 鶏とウインナーのグラタン コールスローサラダ スープ(にんじん・たまねぎ) りんご	飲み物 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・皮なしヘビーウインナー 調整豆乳・高野豆腐	せんべい・米・じゃがいも 調合油・米粉・上白糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん コーン・りんご・えのきたけ ほうれんそう	飲み物・ブイヨン・食塩 穀物酢・水・だし・しょうゆ
22 木	飲み物 せんべい	ごはん さわらの煮つけ こまつな納豆和え みそ汁(大根・にんじん) ピーチゼリー	飲み物 かぼちゃプリン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 調整豆乳	せんべい・米・上白糖 かたくり粉・ピーチゼリー	こまつな・大根・にんじん かぼちゃ・粉寒天	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水
23 金	飲み物 せんべい	ごはん 豚小間とんかつ 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) デザート	飲み物 おかかおにぎり	豚小間・かつお削り節	せんべい・米・米粉 マヨドレ・コーンフレーク 調合油・上白糖 いり白ごま・デザート	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ	飲み物・中濃ソース・しょうゆ だし・食塩・みりん
24 土	飲み物 せんべい	鶏マヨ照り焼き丼 切干し大根の煮物 みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) オレンジ	飲み物 米粉ホットケーキ	鶏もも・油揚げ・みそ 調整豆乳	せんべい・米・米粉 調合油・マヨドレ・上白糖	たまねぎ・切干し大根・にんじん グリーンピース・ほうれんそう・ねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし ベーキングパウダー
26 月	飲み物 せんべい	ごはん 麻婆春雨 中華サラダ スープ(豆腐・わかめ) パイナップル缶	飲み物 にんじんと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・みそ 絹ごし豆腐	せんべい・米・普通春雨 上白糖・かたくり粉・ごま油 いり白ごま	たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・にんじん カットわかめ・バインアップル缶 塩昆布	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし・料理酒
27 火	飲み物 せんべい	ハヤシライス かぼちゃのオープン焼き スープ(ブロッコリー・たまねぎ) デザート	飲み物 蒸しパン	豚小間・調整豆乳	せんべい・米・調合油 米粉・上白糖・デザート	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー	飲み物・水・ブイヨン トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー
28 水	飲み物 せんべい	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ツナマヨひじき みそ汁(にんじん) マスカットゼリー	飲み物 きつねおにぎり	鶏むね・高野豆腐・ツナ みそ・油揚げ	せんべい・米・上白糖 マヨドレ・マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・グリーンピース・ひじき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ
29 木	飲み物 せんべい	ごはん たらこのコーンフレーク焼き こまつなのソテー スープ(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	飲み物 プレーンケーキ	たら・調整豆乳	せんべい・米・米粉 コーンフレーク・調合油 かたくり粉・上白糖	こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・オレンジ	飲み物・食塩・水・バセリ ブイヨン・ベーキングパウダー
30 金	飲み物 せんべい	おばけごはん ハロウィンミートローフ ブロッコリーのサラダ パンブキンスープ ピーチゼリー	飲み物 おばけブルーベリーマフィン	豚ひき肉 木綿豆腐 調整豆乳	せんべい・米 調合油・上白糖 ピーチゼリー・米粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ブロッコリー かぼちゃ	飲み物 トマトケチャップ・食塩 しょうゆ・穀物酢・水 ブイヨン ベーキングパウダー ココア
31 土	飲み物 せんべい	そばろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) ラフランスゼリー	飲み物 蒸しパン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 調整豆乳	せんべい・米・調合油 上白糖・じゃがいも ラフランスゼリー・米粉	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒・ベーキングパウダー
誕生日	飲み物 せんべい	くまさんごはん 森のサラダ スープ(じゃがいも・キャベツ) りんごゼリー	飲み物 かぼちゃクリームケーキ	鶏むね・調整豆乳	せんべい・米 調合油・いり白ごま じゃがいも りんごゼリー 上白糖・米粉 かたくり粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほうれんそう キャベツ・かぼちゃ	飲み物 トマトケチャップ ブイヨン・食塩 穀物酢・水 ベーキングパウダー

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

10月 給食献立表

令和8年

離乳食

日 曜	5～6ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	7～8ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	9～11ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 木	10倍がゆ しらすのペースト 大根のペースト チンゲンサイのペースト	しらす干し	米	大根・チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	大根・チンゲンサイ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん ★蒸しパン	ささ身・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	大根・チンゲンサイ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
2 金	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 豚ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★しらすがゆ	豚ひき肉・しらす干し	米・かたくり粉	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	水・だし・しょうゆ
3 土	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 チンゲンサイの軟らか煮	高野豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★おかかがゆ	高野豆腐・かつお削り節	米・かたくり粉	たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ
5 月	10倍がゆ しらすのペースト じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト	しらす干し	米・じゃがいも	ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 ブロッコリーの軟らか煮	しらす干し	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 ブロッコリーの軟らか煮 ★ホットケーキ	しらす干し・調整豆乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・ブロッコリー	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
6 火	10倍がゆ 麩のペースト ほうれんそうのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん ★ふかしさつまいも	ささ身	米・かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし・しょうゆ
7 水	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★ほうれんそう入りがゆ	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう	水・だし・しょうゆ
8 木	10倍がゆ カレイのペースト こまつな・大根のペースト	カレイ	米・かたくり粉	こまつな・大根	水・だし	7倍がゆ カレイと野菜のほぐし煮 大根の軟らか煮	カレイ	米・かたくり粉	こまつな・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ カレイと野菜のほぐし煮 スティック大根 ★かぼちゃ蒸しパン	カレイ・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	こまつな・にんじん・大根 かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
9 金	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん ★おかかがゆ	ささ身・かつお削り節	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし・しょうゆ
10 土	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
12 月	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト 大根のペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・大根	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・大根・にんじん	水・だし	5倍がゆ 豚ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん ★にんじん入りがゆ	豚ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・大根・にんじん	水・だし・しょうゆ
13 火	10倍がゆ しらすのペースト かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト	しらす干し	米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
14 水	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト ほうれんそうのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 たまねぎの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 たまねぎの軟らか煮 ★おかかがゆ	ツナ缶・かつお削り節	米・かたくり粉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	水・だし・しょうゆ
15 木	10倍がゆ カレイのペースト キャベツのペースト こまつな・大根のペースト	カレイ	米・かたくり粉	キャベツ・こまつな	水・だし	7倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	こまつな・たまねぎ・キャベツ	水・だし	5倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 ★蒸しパン	たら・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	こまつな・たまねぎ・キャベツ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
16 金	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 豚ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★しらすがゆ	豚ひき肉・しらす干し	米・かたくり粉	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	水・だし・しょうゆ

10月 給食献立表

令和8年

離乳食

日 曜	5～6ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	7～8ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	9～11ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
17 土	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも ★にんじん蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
19 月	10倍がゆ しらすのペースト じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト	しらす干し	米・じゃがいも	ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 ブロッコリーの軟らか煮	しらす干し	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 ブロッコリーの軟らか煮 ★ホットケーキ	しらす干し・調整豆乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・ブロッコリー	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
20 火	10倍がゆ 麩のペースト ほうれんそうのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん ★ふかしごまつまいも	ささ身	米・かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし・しょうゆ
21 水	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★ほうれんそう入りがゆ	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう	水・だし・しょうゆ
22 木	10倍がゆ カレイのペースト こまつなペースト 大根のペースト	カレイ	米・かたくり粉	こまつな・大根	水・だし	7倍がゆ カレイと野菜のほぐし煮 大根の軟らか煮	カレイ	米・かたくり粉	こまつな・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ カレイと野菜のほぐし煮 スティック大根 ★かぼちゃ蒸しパン	カレイ・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	こまつな・にんじん・大根 かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
23 金	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん ★おかかがゆ	ささ身・かつお削り節	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	水・だし・しょうゆ
24 土	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
26 月	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト 大根のペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・大根	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・大根・にんじん	水・だし	5倍がゆ 豚ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん ★にんじん入りがゆ	豚ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・大根・にんじん	水・だし・しょうゆ
27 火	10倍がゆ しらすのペースト かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト	しらす干し	米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
28 水	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト ほうれんそうのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 たまねぎの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 たまねぎの軟らか煮 ★おかかがゆ	ツナ缶・かつお削り節	米・かたくり粉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	水・だし・しょうゆ
29 木	10倍がゆ カレイのペースト キャベツのペースト こまつなペースト	カレイ	米・かたくり粉	キャベツ・こまつな	水・だし	7倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	こまつな・たまねぎ・キャベツ	水・だし	5倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 ★蒸しパン	たら・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	こまつな・たまねぎ・キャベツ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
30 金	10倍がゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 豚ひき肉と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーの軟らか煮 ★ホットケーキ	豚ひき肉・乳飲料	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
31 土	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも ★にんじん蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー

※食べない食材がある場合は給食提供日まで、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食料を変更することがあります。