

# 10月 献立表

2026 年 10 月

ユリアなわてこども園

| 日付      | 献立名                                                                                  |                                   | 食材名                             |                                                                |                                                     |                                                                | 栄養価                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|         | 昼食                                                                                   | おやつ<br>(〇朝おやつ◎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<br>木  | ご飯<br>バンバンジー<br>豆腐スープ<br>お茶                                                          | 〇いかちび<br>◎クロロールパン<br>◎牛乳          | 鶏ささみ、絹ごし豆腐、牛乳(1L)               | きゅうり、りょくとうもやし、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ                      | うるち米、ごま油、三温糖、すりごま、いかちび、黒ロールパン                       | 米みそ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、麦茶                                      | エネルギー 513kcal<br>たんぱく質 24.6g<br>脂質 15.0g<br>炭水化物 74.2g<br>塩分 1.6g  |
| 2<br>金  | リッチロールパン<br>豆腐団子<br>せん野菜(キャベツ・胡瓜・人参)<br>マカロニスープ<br>牛乳                                | 〇星たべよ<br>◎ハーベスト<br>◎オレンジ          | 木綿豆腐、干しえび、しらす干し、削り節、ベーコン、牛乳(1L) | 干しいたけ、にんじん、葉ねぎ、あおのり、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、バレンシアオレンジ            | バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、マカロニ、じゃがいも、星たべよ、ハーベスト           | トマトケチャップ、ウスターソース、ごまドレッシング、水、コンソメ、食塩                            | エネルギー 517kcal<br>たんぱく質 19.5g<br>脂質 55.5g<br>炭水化物 58.5g<br>塩分 2.2g  |
| 3<br>土  | てりやき野菜丼(土)<br>ヨーグルト<br>お茶                                                            | 〇まめびよ<br>◎おたのしみ菓子<br>◎牛乳          | 鶏もも肉、ヨーグルト                      | りょくとうもやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん                                 | うるち米、かたくり粉、サラダ油、まがりせんべい                             | こいくちしょうゆ、本みりん、水、麦茶、まめびよ、牛乳(土)                                  | エネルギー 345kcal<br>たんぱく質 25.6g<br>脂質 18.4g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 1.0g  |
| 4<br>日  |    |                                   |                                 |                                                                |                                                     |                                                                |                                                                    |
| 5<br>月  | ライ麦パン<br>イチゴジャム<br>ささみの味付けてんぶら<br>キャベツとツナのサラダ<br>野菜スープ(ベーコン・チンゲンサイ)<br>牛乳            | 〇青のりせんべい<br>◎ブリッツ<br>◎りんご(45g)    | 鶏ささみ、ツナ缶、ベーコン、牛乳(1L)            | いちごジャム、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご                 | ライ麦パン、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、青のりせんべい、ブリッツ                   | おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、水、ごまドレッシング、コンソメ、食塩                   | エネルギー 543kcal<br>たんぱく質 24.1g<br>脂質 19.5g<br>炭水化物 74.0g<br>塩分 1.9g  |
| 6<br>火  | 厚揚げの中華丼<br>キャベツとしらすの中華風和え<br>お茶                                                      | 〇人参スティック<br>◎ばりんこ<br>◎牛乳          | 豚もも肉、厚揚げ、しらす干し、牛乳(1L)           | にんじん、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり                          | うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、すりごま、ばりんこ                        | おろししょうが、中華スープ、こいくちしょうゆ、食塩、オイスターソース、穀物酢、麦茶                      | エネルギー 490kcal<br>たんぱく質 22.9g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 66.0g<br>塩分 1.7g  |
| 7<br>水  | タコライス<br>ポテとウインナーのスープ<br>バナナ<br>お茶                                                   | 〇ベジたべる<br>◎パイナップルケーキ<br>◎牛乳       | 豚ももミンチ、粉チーズ、ウインナーソーセージ、卵、牛乳(1L) | たまねぎ、レタス、トマト、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、バナナ、パイナップル缶                  | うるち米、サラダ油、じゃがいも、ベジたべる、マーガリン、三温糖、薄力粉                 | おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、カレー粉、コンソメ、麦茶、ベーキングパウダー     | エネルギー 671kcal<br>たんぱく質 21.6g<br>脂質 21.5g<br>炭水化物 104.8g<br>塩分 1.9g |
| 8<br>木  | 焼きそば<br>かぼちゃのごまマヨ和え<br>ヤクルト<br>お茶                                                    | 〇ぼたぼた焼き<br>◎自然の恵みドーナツ<br>◎牛乳      | 豚もも肉、なると、乳酸菌飲料、牛乳(1L)           | キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、かぼちゃ、きゅうり                        | 蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、すりごま、ぼたぼた焼き                         | ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、麦茶、自然の恵みドーナツ                            | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 15.1g<br>脂質 21.7g<br>炭水化物 84.8g<br>塩分 1.3g  |
| 9<br>金  | イングリッシュマフィン<br>魚のオランダ揚げ<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>豆乳スープ<br>牛乳                               | 〇うす焼きサラダ<br>◎特濃ミルク                | ホキ、調製豆乳、ロースハム、鶏もも肉、牛乳(1L)       | にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コーンパック                                      | イングリッシュマフィン、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、すりごま、じゃがいも、うす焼きサラダ、特濃ミルク | バセリ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、食塩                                   | エネルギー 543kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>脂質 21.8g<br>炭水化物 66.5g<br>塩分 1.9g  |
| 10<br>土 | 豚肉の味噌炒め丼<br>ヨーグルト<br>お茶                                                              | 〇まめびよ<br>◎おたのしみ菓子<br>◎牛乳          | 豚もも肉、ヨーグルト                      | キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ                                | うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、まがりせんべい                         | 料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、麦茶、まめびよ、牛乳(土)                 | エネルギー 456kcal<br>たんぱく質 27.8g<br>脂質 21.0g<br>炭水化物 60.1g<br>塩分 1.1g  |
| 11<br>日 |  |                                   |                                 |                                                                |                                                     |                                                                |                                                                    |
| 12<br>月 | スポーツの日                                                                               |                                   |                                 |                                                                |                                                     |                                                                |                                                                    |
| 13<br>火 | ヘルシー里芋ご飯<br>さばの味噌煮(幼)<br>白身魚の味噌煮(乳)<br>やみつききゅうり<br>沢煮汁<br>お茶                         | 〇おにぎりせんべい<br>◎お好み焼き<br>◎牛乳        | 鶏むね肉、さば、ホキ、豚もも肉、かつお節、卵、牛乳(1L)   | にんじん、ふなしめじ、あおのり、きゅうり、りょくとうもやし、たまねぎ、こまつな、ごぼう、干しいたけ、あおさ、キャベツ、葉ねぎ | うるち米、さといも、油揚げ、三温糖、すりごま、ごま油、おにぎりせんべい、ながいも、薄力粉        | 昆布、こいくちしょうゆ、食塩、米みそ、本みりん、おろししょうが、水、中華スープ、かつお節、麦茶、トマトケチャップ、マヨネーズ | エネルギー 589kcal<br>たんぱく質 33.1g<br>脂質 23.3g<br>炭水化物 68.4g<br>塩分 3.0g  |
| 14<br>水 | 七分付き玄米<br>肉じゃが<br>五目みそ汁<br>お茶                                                        | 〇たまごボーロ<br>◎ハイチーズ<br>◎ビスコ<br>◎牛乳  | 豚ももミンチ、厚揚げ、ハイチーズ、牛乳(1L)         | にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、こまつな、カットわかめ                              | 七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、サラダ油、さつまいも、たまごボーロ、ビスコ          | こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、米みそ、麦茶                                    | エネルギー 580kcal<br>たんぱく質 24.8g<br>脂質 20.7g<br>炭水化物 79.6g<br>塩分 2.0g  |
| 15<br>木 | 野菜たっぷりマーボー丼<br>人参しりしり<br>お茶                                                          | 〇ブレンヨーグルト<br>◎スティックゼリー<br>◎ポップコーン | 木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、卵、ブレンヨーグルト        | なす、たまねぎ、にんじん、にら                                                | うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、サラダ油、スティックゼリー、ポップコーン             | おろししょうが、おろしにんにく、水、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、麦茶                       | エネルギー 387kcal<br>たんぱく質 14.5g<br>脂質 10.4g<br>炭水化物 61.6g<br>塩分 1.4g  |
| 16<br>金 | カレーライス<br>切り干し大根のサラダ<br>ジョア(マスカット)<br>お茶                                             | 〇ムーンライト<br>◎フライドポテト               | 豚もも肉、ロースハム                      | にんじん、エリンギ、たまねぎ、切干しだいこん、ほうれんそう                                  | うるち米、じゃがいも、押麦、サラダ油、すりごま、ジョア(マスカット)、ムーンライト、フライドポテト   | カレールウ、コンソメゴールド、マヨネーズ、麦茶                                        | エネルギー 680kcal<br>たんぱく質 21.2g<br>脂質 26.9g<br>炭水化物 94.6g<br>塩分 1.9g  |

|    |   |                                                                                      |                                                                  |                                |                                                      |                                                    |                                                       |                                                                    |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 17 | 土 | ブルコギ丼<br>ヨーグルト<br>お茶                                                                 | ○まめびよ<br>◎おたのしみ菓子<br>◎牛乳                                         | 豚肉、ヨーグルト                       | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切干しだいこん                             | うるち米、ごま油、三温糖、まがりせんべい                               | こいくちしょうゆ、中華スープ、麦茶、まめびよ、牛乳(土)                          | エネルギー 400kcal<br>たんぱく質 26.3g<br>脂質 23.4g<br>炭水化物 43.1g<br>塩分 1.4g  |
| 18 | 日 |    |                                                                  |                                |                                                      |                                                    |                                                       |                                                                    |
| 19 | 月 | ご飯<br>厚揚げのそぼろ煮<br>すまし汁(小松菜)<br>お茶                                                    | ○味しらべ<br>◎コーンフレーク<br>◎牛乳                                         | 厚揚げ、豚ももミンチ、蒸しかまぼこ、牛乳(1L)       | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、こまつな、ぶなしめじ                   | うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、味しらべ、シスコーン                     | 水、こいくちしょうゆ、料理酒、かつお節、食塩、麦茶                             | エネルギー 541kcal<br>たんぱく質 23.3g<br>脂質 17.6g<br>炭水化物 76.9g<br>塩分 1.6g  |
| 20 | 火 | 食パン<br>ヤンニウムチキン<br>粉ふき芋<br>トマト<br>豆腐スープ(青菜)<br>牛乳                                    | ○人參スティック<br>◎ <b>フルーツポンチ</b>                                     | 鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳(1L)               | あおのり、トマト、こまつな、だいこん、にんじん、葉ねぎ、ミックスドフルーツ                | 食パン、ごま油、かたくり粉、サラダ油、三温糖、いりごま、じゃがいも                  | 本みりん、食塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、水、中華スープ             | エネルギー 486kcal<br>たんぱく質 19.3g<br>脂質 23.0g<br>炭水化物 55.6g<br>塩分 2.1g  |
| 21 | 水 | 豚汁うどん<br>キャベツのごまマヨネーズ和え<br>バナナ<br>お茶                                                 | ○まがりせんべい<br>◎粒あんデニッシュ<br>◎牛乳                                     | 豚もも肉、油揚げ、ロースハム、牛乳(1L)          | だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、キャベツ、コーンパック、バナナ                    | うどん(冷凍)、さといも、ごま油、すりごま、まがりせんべい、粒あんデニッシュ             | 水、かつお節、米みそ、本みりん、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、麦茶                     | エネルギー 512kcal<br>たんぱく質 25.4g<br>脂質 17.2g<br>炭水化物 70.0g<br>塩分 2.1g  |
| 22 | 木 | 白い食卓ロールパン<br>キッズナゲット<br>コールスローサラダ<br>チキンスープ<br>牛乳                                    | ○ハイチーズ<br>◎ <b>さつまいもとりんごのケーキ</b><br>◎ <b>ミルクティー(幼)</b><br>◎牛乳(乳) | 鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳(1L)、ハイチーズ、卵  | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、りんご                       | 白い食卓ロールパン、かたくり粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、さつまいも、薄力粉、マーガリン、三温糖 | 食塩、おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、マヨネーズ、水、コンソメ、ベーキングパウダー、紅茶 | エネルギー 676kcal<br>たんぱく質 25.5g<br>脂質 33.9g<br>炭水化物 75.8g<br>塩分 1.6g  |
| 23 | 金 | 米粉ロールパン<br>魚の揚げ煮<br>やみつききゅうり<br>トマト<br>野菜スープ(ベーコン・チンゲンサイ)<br>牛乳                      | ○かつぱえびせん<br>◎マリービスケット                                            | ホキ、ベーコン、牛乳(1L)                 | きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん                            | バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、三温糖、すりごま、ごま油、かつぱえびせん、マリービスケット  | おろししょうが、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、中華スープ、水、コンソメ             | エネルギー 393kcal<br>たんぱく質 17.9g<br>脂質 47.5g<br>炭水化物 44.5g<br>塩分 2.1g  |
| 24 | 土 | カレーブラフ<br>ヨーグルト<br>お茶                                                                | ○まめびよ<br>◎おたのしみ菓子<br>◎牛乳                                         | 鶏もも肉、ヨーグルト                     | たまねぎ、ごぼう、にんじん、青ピーマン、コーン缶                             | うるち米、サラダ油、まがりせんべい                                  | コンソメ、食塩、カレー粉、麦茶、まめびよ、牛乳(土)                            | エネルギー 464kcal<br>たんぱく質 24.9g<br>脂質 21.2g<br>炭水化物 65.4g<br>塩分 1.2g  |
| 25 | 日 |  |                                                                  |                                |                                                      |                                                    |                                                       |                                                                    |
| 26 | 月 | しらすふりかけご飯<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>厚揚げのみそ汁<br>オレンジ<br>お茶                                      | ○アスパラガスビスケット<br>◎しるこサンド<br>◎牛乳                                   | しらす干し、削り節、豚ももミンチ、厚揚げ、牛乳(1L)    | かぼちゃ、グリーンピース、こまつな、たまねぎ、カットわかめ、パレシアオレンジ               | うるち米、すりごま、三温糖、ごま油、かたくり粉、サラダ油、アスパラガスビスケット、しるこサンド    | 本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、米みそ、水、かつお節、麦茶                   | エネルギー 534kcal<br>たんぱく質 23.5g<br>脂質 16.9g<br>炭水化物 77.1g<br>塩分 1.8g  |
| 27 | 火 | 超熟ロールパン<br>鶏肉のアップルソースかけ<br>せん野菜<br>じゃが芋とコーンスープ(豆乳)<br>牛乳                             | ○カルシウムせんべい<br>◎上えび<br>◎ハイチーズ                                     | 鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)、ハイチーズ         | りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンパック、クリームコーン               | コッペパン、かたくり粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、カルシウムせんべい、上えび           | 料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、和風ドレッシング、パセリ、食塩、水、コンソメ               | エネルギー 583kcal<br>たんぱく質 21.7g<br>脂質 27.8g<br>炭水化物 68.1g<br>塩分 2.9g  |
| 28 | 水 | キッズビビンバ<br>キャベツスープ<br>バナナ<br>お茶                                                      | ○ハイチーズ<br>◎ <b>ふかし芋</b><br>◎牛乳                                   | 豚ひき肉、鶏もも肉、ハイチーズ、牛乳(1L)         | 葉ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、コーンパック、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、バナナ  | うるち米、三温糖、ごま油、じゃがいも、すりごま、さつまいも                      | おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、焼き肉のたれ、食塩、水、中華スープ、麦茶             | エネルギー 500kcal<br>たんぱく質 18.6g<br>脂質 15.3g<br>炭水化物 82.3g<br>塩分 1.4g  |
| 29 | 木 | 七分付き玄米<br>おでん<br>小松菜とコーンのごま和え<br>お茶                                                  | ○セブーレクッキー<br>◎バナナ<br>◎ココナッツサブレ<br>◎牛乳                            | 厚揚げ、ウインナーソーセージ、はんぺん、ツナ缶、牛乳(1L) | だいこん、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、コーンパック、バナナ                   | 七分つき米、ちくわぶ、さといも、すりごま、三温糖、セブーレクッキー、ココナッツサブレ         | 昆布、かつお節、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、麦茶                          | エネルギー 608kcal<br>たんぱく質 26.0g<br>脂質 35.3g<br>炭水化物 154.2g<br>塩分 2.4g |
| 30 | 金 | ハヤシライス<br>茹で野菜サラダ<br>ジョア(プレーン)<br>お茶                                                 | ○プレーンヨーグルト<br>◎ <b>パンピングケーキ</b><br>◎牛乳                           | 豚もも肉、プレーンヨーグルト、卵、牛乳(1L)        | にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーンパック、かぼちゃ | うるち米、押麦、じゃがいも、ジョア(マスカット)、三温糖、マーガリン、薄力粉             | ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、フレンチドレッシング、麦茶、ベーキングパウダー        | エネルギー 673kcal<br>たんぱく質 25.3g<br>脂質 23.3g<br>炭水化物 98.7g<br>塩分 2.1g  |
| 31 | 土 | 野菜そぼろ丼(土)<br>ヨーグルト<br>お茶                                                             | ○まめびよ<br>◎おたのしみ菓子<br>◎牛乳                                         | 豚ももミンチ、ヨーグルト                   | キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶                             | うるち米、サラダ油、ごま油、かたくり粉、まがりせんべい                        | 本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶、まめびよ、牛乳(土)                        | エネルギー 381kcal<br>たんぱく質 27.2g<br>脂質 21.5g<br>炭水化物 41.5g<br>塩分 1.1g  |

※栄養価は3歳以上時の屋食・屋おやつ合計です。

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※砂糖は、漂白してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※太文字は手作りおやつです。