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・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 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・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・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・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ソース・食塩・穀物酢 ｺﾝｿﾒ・しょうゆ・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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) オレンジ	牛乳 お菓子	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油	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 オレンジ	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・水・だし 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・皮なしﾍﾋﾞｰｳｲﾝﾅｰ 牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・粉ﾁｰｽﾞ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 こまつなの納豆和え みそ汁（大根・にんじん） オレンジ	牛乳 青りんごゼリー お菓子	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・青りんごゼリー	こまつな・大根・にんじん かぼちゃ・粉寒天 オレンジ	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	うんどうかい								
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 お菓子	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米 調合油・マヨドレ・上白糖	たまねぎ・切干し大根・にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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
13	火	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃのオーブン焼き スープ(ブロッコリー・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 スノーボール	豚小間・スキムミルク 普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖 ピーチゼリー	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ウスターソース 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 ツナマヨひじき みそ汁（麸・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・小町麸 マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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・粉ﾁｰｽﾞ・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・パセリ ｺﾝｿﾒ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・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・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ソース・食塩・穀物酢 ｺﾝｿﾒ・しょうゆ・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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

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
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） オレンジ	牛乳 お菓子	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	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ・オレンジ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・水・だし 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	牛乳 高野豆腐と野菜の混ぜごはん	鶏もも・皮なしﾍﾞｰｺｳｨﾝﾅｰ 牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・粉ﾁｰｽﾞ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 こまつなの納豆和え 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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
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・ﾖｰｸﾞﾙﾄ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 お菓子	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米 調合油・マヨドレ・上白糖	たまねぎ・切干し大根・にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 かぼちゃのオーブン焼き 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・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ウスターソース 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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（麸・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・小町麸 マスカットゼリー いり白ごま	たまねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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・粉ﾁｰｽﾞ・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・パセリ ｺﾝｿﾒ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かぼちゃ	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・水 食塩・しょうゆ・穀物酢 ｺﾝｿﾒ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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） オレンジ	牛乳 お菓子	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	こまつな・にんじん さやいんげん・たまねぎ キャベツ・オレンジ	飲み物・おろししょうが みりん・しょうゆ・だし 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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

※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。