10月 献 立 表

令和8年

ミルキーホーム

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1	木	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 ごまつくね 切干大根の煮物 オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 パン粉 ごま 片栗粉 食パン 無塩バター 砂糖 クラッカー	植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 切干大根 人参 しらたき さやいんげん オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
2	金	せんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	かつおだしパック 木綿豆腐 さば 味噌 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス 油 せんべい	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ブロッコリー りんご レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
3	土	小魚せんべい 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 もやしのごま酢和え バナナ 麦茶	クラッカー チーズ 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま クラッカー 小魚せんべい	しょうが ほうれん草 焼きのり 植物だし 切干大根 人参 もやし きゅうり パプリカ バナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
5	月	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華炒め ビーフンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 ビーフン 砂糖 油 マカロニ ほうれん草と小松菜せんべい	白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン わかめ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
6	火	クラッカー 牛乳	ハヤシライス 野菜スープ シーザーサラダ りんご 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト キャベツ きゅうり レモン りんご パセリ	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶
7	水	ミニアスパラガス 牛乳	野菜パン コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーソテー バナナ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	野菜パン 油 米 ごま油 ビスケット	南瓜 コーン ブロッコリー 玉ねぎ バナナ 人参 わかめごはんの素	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 こいくちしょうゆ
8	木	せんべい 牛乳	【寒露】さつま芋ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 白菜と油揚げの炒め煮 ジョア 麦茶	フルーツあんみつ 牛乳	味噌 鮭 油揚げ ジョア つぶあん 牛乳	米 さつま芋 ごま 小切麸 油 砂糖 せんべい	植物だし 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 グリンピース 寒天 パイン缶 みかん缶	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
9	金	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん ゆかり和え オレンジ 麦茶	焼きビーフン 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳 ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 小魚せんべい	植物だし キャベツ えのき茸 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 ゆかり オレンジ ピーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 チキンスープの素
10	土	野菜入りそふとせん 牛乳	豚肉の五目煮丼 味噌汁 小松菜のナムル バナナ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ごま パンケーキ クラッカー 野菜入りそふとせん	人参 玉ねぎ 干ししいたけ グリンピース 植物だし 小松菜 もやし バナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
13	火	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 あじの塩こうじ揚げ おかか和え チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 あじ かつお節 チーズ 牛乳	米 小切麸 塩こうじ 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター ビスケット	植物だし 干ししいたけ キャベツ しょうが 大根 人参 コーン	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
14	水	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 納豆和え バナナ 麦茶	型抜きクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 せんべい 薄力粉 無塩バター ごま油	植物だし えのき茸 長ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 バナナ 青のり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
15	木	クラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト 麦茶	きのこご飯 麦茶	豚肉 ヨーグルト 油揚げ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ ダイストマト 人参 コーン ほうれん草 白菜 パプリカ きゅうり えのき茸 まいたけ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
16	金	おこめせん 牛乳	ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	かつおだしパック 木綿豆腐 さば 味噌 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス 油 おこめせん	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ブロッコリー りんご レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
17	土	小魚せんべい 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 もやしのごま酢和え バナナ 麦茶	クラッカー チーズ 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま クラッカー 小魚せんべい	しょうが ほうれん草 焼きのり 植物だし 切干大根 人参 もやし きゅうり パプリカ バナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
19	月	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華炒め ビーフンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 ビーフン 砂糖 油 マカロニ ほうれん草と小松菜せんべい	白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン わかめ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
20	火	クラッカー 牛乳	ハヤシライス 野菜スープ シーザーサラダ りんご 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト キャベツ きゅうり レモン りんご パセリ	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶
21	水	ミニアスパラガス 牛乳	野菜パン コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーソテー バナナ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	野菜パン 油 米 ごま油 ビスケット	南瓜 コーン ブロッコリー 玉ねぎ バナナ 人参 わかめごはんの素	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 こいくちしょうゆ
22	木	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん ゆかり和え オレンジ 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳 クリーム	米 油 砂糖 片栗粉 フルーツパン せんべい	植物だし キャベツ えのき茸 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 ゆかり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
23	金	小魚せんべい 牛乳	【霜降】ご飯 味噌汁 たらのもみじ焼き 白菜とわかめの酢の物 柿 麦茶	豆乳ゼリーいちごジャムソース 牛乳	味噌 たら 牛乳 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 いちごジャム 小魚せんべい	植物だし 玉ねぎ まいたけ 人参 白菜 きゅうり わかめ かき アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
24	土	野菜入りそふとせん 牛乳	豚肉の五目煮丼 味噌汁 小松菜のナムル バナナ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ごま パンケーキ クラッカー 野菜入りそふとせん	人参 玉ねぎ 干ししいたけ グリンピース 植物だし 小松菜 もやし バナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26	月	おこめせん 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト 麦茶	きのこご飯 麦茶	豚肉 ヨーグルト 油揚げ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 おこめせん	玉ねぎ ダイストマト 人参 コーン ほうれん草 白菜 パプリカ きゅうり えのき茸 まいたけ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
27	火	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 あじの塩こうじ揚げ おかか和え チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 あじ かつお節 チーズ 牛乳	米 小切麸 塩こうじ 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター ビスケット	植物だし 干ししいたけ キャベツ しょうが 大根 人参 コーン	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
28	水	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 納豆和え バナナ 麦茶	型抜きクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 せんべい 薄力粉 無塩バター ごま油	植物だし えのき茸 長ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 バナナ 青のり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
29	木	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 ごまつくね 切干大根の煮物 オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 パン粉 ごま 片栗粉 食パン 無塩バター 砂糖 クラッカー	植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 切干大根 人参 しらたき さやいんげん オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
30	金	小魚せんべい 牛乳	【ハロウィン】 ハロウィンカレー コンソメスープ ツナサラダ ジョア 麦茶	かぼちゃのカップケーキ 牛乳	豚肉 ジョア ツナ 牛乳 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ エリンギ キャベツ コーン 焼きのり きゅうり パセリ	水 カレールウ カレー粉 塩 麦茶 こいくちしょうゆ チキンスープの素
31	土	クラッカー 牛乳	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 海苔和え バナナ 麦茶	チーズ ミニアスパラガス 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしパック チーズ 牛乳	米 油 砂糖 小切麸 ごま油 ビスケット クラッカー	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ わかめ もやし チンゲン菜 焼きのり バナナ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	568	19.9	17.7	300	1.5
	平均量	574	21.2	18.6	285	1.5
乳児	目標量	522	18.3	16.3	225	1.3
	平均量	499	18.3	16.5	280	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。