2026年 10がつ

# 献　立　表



※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

とちのもり保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は2歳未満 | 材料名 ※おやつは記入なし<br>熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | 10時おやつ | 3時おやつ<br>○：乳児組<br>●：幼児組 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>木 | ごはん<br>おからのカリッと揚げ<br>野菜炒め（キャベツ・もやし）<br>みそ汁（豆腐） | 545.7(543.0)<br>19.1(17.4)<br>21.6(24.1)<br>1.5(1.3) | 米、ごま油、油、片栗粉 | 豚肉、豆腐、牛肉、おから、みそ | キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、えのきたけ | かつおだし汁、食塩 | 牛乳<br>メイシーひとくちウエハース | 牛乳<br>○カルテツほうれん草ドーナツ<br>●カルテツリトルクッキー |
| 2<br>金 | わかめごはん<br>ナゲット<br>さつまいもマヨサラダ<br>みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） | 590.4(568.7)<br>20.3(17.9)<br>19.4(19.0)<br>2.0(1.7) | 米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油 | 豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ | たまねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが | かつおだし汁、食塩、こしょう | 牛乳<br>かぼちゃボーロ | 牛乳<br>○メイシーさんかくおむすび<br>●こめ棒くん |
| 3<br>土 | わかめごはん<br>豚汁 | 257.2(272.0)<br>7.0(8.3)<br>3.5(5.7)<br>1.3(1.2) | 米、ごま油 | 豚肉、みそ | だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう | かつおだし汁 | 牛乳<br>がんばれ野菜家族 | |
| 5<br>月 | ハヤシライス<br>キャベツのツナマヨネーズあえ<br>バナナ | 553.1(502.4)<br>17.6(15.6)<br>20.8(19.2)<br>1.7(1.3) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油 | 豚肉、ツナ缶 | たまねぎ、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マッシュルーム | ハヤシルウ | 牛乳<br>アンパンマンふんわりやさしいコーン | 牛乳<br>○●フルーツポンチ |
| 6<br>火 | ごはん<br>豚肉と野菜のごま炒め<br>ゆかりあえ<br>はるさめスープ（五目・ごま） | 504.8(513.9)<br>18.7(17.5)<br>16.6(18.7)<br>1.1(0.9) | 米、はるさめ、油 | 豚肉 | キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、えのきたけ、ごま、にんにく、しょうが | しょうゆ、酒、中華だし、食塩 | 牛乳<br>栄養サポートバーミルク | 牛乳<br>○●ヨーグルト |
| 7<br>水 | ラーメン（豚肉・キャベツ）<br>さつまいものさくさく揚げ<br>みかん缶 | 482.5(489.7)<br>16.7(16.2)<br>12.8(14.8)<br>2.2(1.9) | めん、さつまいも、油、ごま油、米粉 | 豚肉 | みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん | しょうゆ、中華だし、食塩 | 牛乳<br>アンパンマンのソフトせんべい | 牛乳<br>○●お楽しみパン |
| 8<br>木 | ごはん<br>豆腐ボール<br>小松菜の煮浸し<br>みそ汁（キャベツ・コーン） | 555.1(487.8)<br>19.3(19.0)<br>22.0(18.6)<br>1.5(1.3) | 米、油、小麦粉 | 豆腐、油揚げ、しらす、みそ、かつお節 | こまつな、にんじん、キャベツ、とうもろこし | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい | 牛乳<br>○プチダノン（りんご）<br>●フレンズクレープ |
| 9<br>金 | りょうすけくんリクエストメニュー<br>食パン<br>からあげ<br>ポテトサラダ（りんご）<br>みそ汁（コーン） | 635.9(542.5)<br>25.4(21.3)<br>30.4(26.2)<br>2.6(2.1) | パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖 | 鶏肉、みそ | とうもろこし、きゅうり、りんご、にんじん、にんにく、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳<br>白い風船 | 牛乳<br>○●ココナッツサブレ |
| 10<br>土 | ツナカレー<br>バナナ | 352.4(347.8)<br>10.9(12.5)<br>7.5(8.6)<br>1.5(1.3) | 米、じゃがいも、油 | ツナ缶 | バナナ、たまねぎ、にんじん | カレールウ | 牛乳<br>がんばれ野菜家族 | |
| 13<br>火 | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ほうれん草と豆腐のごま和え<br>豆腐みそ汁（チンゲン菜・えのき） | 567.4(498.4)<br>20.9(20.4)<br>21.7(17.5)<br>1.4(1.2) | 米、油 | 豚肉、豆腐、みそ | たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、ごま、ひじき、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳<br>コロコロビスケットボーロ | 牛乳<br>○プチダノン（みかん）<br>●リンゴのタルト |
| 14<br>水 | きつねうどん<br>かき揚げ<br>ドーナツ(かぼちゃ) | 629.3(527.4)<br>15.7(14.4)<br>26.0(19.8)<br>2.4(1.9) | うどん、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、米粉、砂糖、バター | 油揚げ、卵、牛乳 | たまねぎ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、ピーマン | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳<br>カルテツサブレ | 牛乳<br>○メイシーきらきら星のおせんべい<br>●ムーンライトガレットサンド |
| 15<br>木 | さつま芋御飯<br>がんもどき<br>チンゲン菜の昆布和え<br>そうめん汁 | 540.4(485.8)<br>17.7(19.1)<br>21.3(17.4)<br>1.6(1.3) | 米、さつまいも、油、干しそうめん、片栗粉、ごま油 | 豆腐、鶏肉、しらす | チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、塩こんぶ、ひじき | かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩 | 牛乳<br>栄養サポートバーミルクココア | 牛乳<br>○カルシウムヨーグルト<br>●豆乳プリンタルト |
| 16<br>金 | 食パン<br>お星さまコロッケ<br>クリームシチュー<br>パイン缶 | 609.3(543.9)<br>21.4(16.7)<br>23.3(23.0)<br>1.7(1.5) | パン、じゃがいも、油、米粉 | 豆乳、鶏肉 | パイン、たまねぎ、にんじん | 洋風だし、食塩、こしょう | 牛乳<br>メイシーぱりぱりえびせんべい | 牛乳<br>○フレンズクレープ（いちご）<br>●ワッフル |
| 17<br>土 | じゃこごはん<br>けんちん汁 | 297.0(297.9)<br>8.6(9.6)<br>3.9(6.0)<br>0.9(0.8) | 米、ごま油 | 豆腐、しらす、油揚げ、かつお節 | だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳<br>がんばれ野菜家族 | |
| 19<br>月 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>バナナ | 608.1(626.5)<br>15.4(15.3)<br>22.9(25.9)<br>1.6(1.7) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | 豚肉 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん | カレールウ、酢、食塩 | 牛乳<br>メイシーちっちゃな揚げせんべい | 牛乳<br>○●フレンズクレープ |
| 20<br>火 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>野菜炒め（コーン・キャベツ）<br>豆腐すまし汁（わかめ） | 553.7(529.7)<br>22.5(23.7)<br>15.4(18.2)<br>1.6(1.5) | 米、砂糖、油 | さば、豆腐、みそ | たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、しょうが、わかめ | かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩 | 牛乳<br>青りんご風ゼリー | 牛乳<br>○プチダノン（もも）<br>●ガトーショコラ |
| 21<br>水 | ちゃんぽんめん<br>焼きかぼちゃ天<br>青りんご風ゼリー | 585.9(595.5)<br>20.0(19.1)<br>18.3(19.4)<br>2.4(2.2) | めん、米粉、油、ごま油 | 豚肉 | キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま | しょうゆ、中華だし、食塩 | 牛乳<br>雪の宿 | 牛乳<br>○●パンどろぼうコロコロラスク |
| 22<br>木 | ごはん<br>鶏肉のカレー焼き<br>キャベツとじゃこの酢あえ<br>みそ汁（さつま芋・ねぎ） | 434.2(453.8)<br>24.0(22.2)<br>9.2(12.9)<br>1.5(1.6) | 米、さつまいも、砂糖 | 鶏肉、みそ、しらす | キャベツ、ねぎ、にんじん、にんにく | かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉 | 牛乳<br>アンパンマンひとくちビスケット | 牛乳<br>○●YAMAHAROKUさんのおやつ |
| 23<br>金 | ごはん<br>鶏かつ<br>マカロニサラダ<br>みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）<br>青りんご風ゼリー | 661.4(680.2)<br>18.3(19.0)<br>19.1(22.2)<br>1.5(1.6) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、油 | 鶏肉、みそ | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ | かつおだし汁、食塩 | 牛乳<br>メイシーシリルと山のおんがくたい | 牛乳<br>○●バウムクーヘン |
| 24<br>土 | ケチャップライス<br>ポトフ | 322.9(329.6)<br>12.3(13.6)<br>4.7(7.0)<br>1.5(1.3) | 米、じゃがいも、油 | 鶏肉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン | ケチャップ、洋風だし、食塩 | 牛乳<br>がんばれ野菜家族 | |
| 26<br>月 | ビビンバ<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>バナナ | 543.7(524.4)<br>19.5(18.6)<br>18.8(18.1)<br>1.0(0.9) | 米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油 | 豚肉、鶏肉、ちくわ | バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが | しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳<br>えびせんべい | 牛乳<br>○●カルテツサブレ |
| 27<br>火 | ごはん<br>八宝菜（キャベツ）<br>中華風サラダ<br>みそ汁（わかめ） | 513.2(511.9)<br>17.4(21.0)<br>16.1(17.4)<br>1.7(1.7) | 米、ごま油、片栗粉、はるさめ、砂糖 | 豚肉、豆腐、みそ、油揚げ | キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、わかめ、にん | かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だし、食塩 | 牛乳<br>ばりんこ | 牛乳<br>○カルシウムヨーグルト<br>●青りんご風ゼリー |
| 28<br>水 | あんかけうどん<br>野菜てんぷら<br>パイン缶 | 445.2(464.7)<br>15.3(16.1)<br>14.4(17.4)<br>1.5(1.4) | うどん、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉 | 鶏肉、卵 | パイン、はくさい、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳<br>たべっ子どうぶつ | 牛乳<br>○おっとっと<br>●集中力うの花揚げ |
| 29<br>木 | ごはん<br>凍り豆腐のから揚げ<br>キャベツとわかめの中華和え<br>はるさめスープ（五目・ごま） | 467.0(484.9)<br>15.3(15.1)<br>14.0(15.0)<br>1.4(1.2) | 米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油 | 凍り豆腐、しらす | キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし、えのきたけ、ごま、カットわかめ、にんにく | かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒、中華だし、食塩 | 牛乳<br>マリー | 牛乳<br>○●おさかなあじのパフスナック |
| 30<br>金 | ハロウィン給食 | 740.7(722.7)<br>23.4(23.3)<br>100.4(100.6)<br>1.9(1.7) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油 | 豚肉 | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、とうもろこし | カレールウ、酒、食塩 | 牛乳<br>黒豆きなこクッキー | 牛乳<br>○●Owlさんのおやつ |
| 31<br>土 | わかめごはん<br>豚汁 | 257.2(272.0)<br>7.0(8.3)<br>3.5(5.7)<br>1.3(1.2) | 米、ごま油 | 豚肉、みそ | だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう | かつおだし汁 | 牛乳<br>がんばれ野菜家族 | |

※16日お星さまコロッケ、21日青りんごゼリー、30日かぼちゃハンバーグ、ハロウィンデザートは材料名に含まれていません

※5日の「フルーツポンチ」7日の「お楽しみパン」22日の「YAMAHAROKUさんのおやつ」30日の「Owlさんのおやつ」はエネルギー等の表示・材料名には含まれていません