

10月 給食献立表

| 令和8年 |   |               |                                                              |                 |                                   | 未満児                                                         |                                                             |                                  |
|------|---|---------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 日    | 曜 | 朝おやつ          | 昼                                                            | 夕おやつ            | 赤:血や肉になる                          | 黄:熱や力となる                                                    | 緑:調子をととのえる                                                  | 栄養量                              |
| 1    | 木 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | ごはん 八宝菜<br>春雨サラダ 中華スープ<br>りんご                                | ジャムサンド<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・なると<br>蒸しかまぼこ・豆腐            | ぼたぼた焼・米・砂糖・油・はるさめ<br>ごま油・ごま・食パン・いちごジャム                      | 白菜・もやし・たまねぎ・人参・きゅうり<br>白ねぎ・わかめ・りんご                          | I3#4*-(kcal) 467<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 2    | 金 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 豚肉のべつ甲煮<br>わかめサラダ じゃがいものみそ汁<br>フルーツ缶                     | 源氏パイ<br>麦茶      | 牛乳・豚肉・鶏ささみ・味噌                     | 星たべよ・米・砂糖・油・ごま<br>じゃがいも・源氏パイ                                | 大根・人参・しめじ・しいたけ・わかめ<br>もやし・きゅうり・ほうれん草・白ねぎ<br>フルーツカクテル・みかん缶詰  | I3#4*-(kcal) 479<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 5    | 月 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん 鯖の味噌煮<br>納豆和え けんちん汁<br>黄桃缶                               | カルシウムトースト<br>麦茶 | 牛乳・さば<br>味噌・納豆・かつお節・豆腐・油揚げ<br>しらす | 三幸ばりんこ・米・さといも・ごま油<br>食パン・マヨネーズ                              | もやし・ほうれん草・人参・白ねぎ・ごぼう<br>黄桃缶 玉葱                              | I3#4*-(kcal) 443<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 6    | 火 | ハッピーターン<br>牛乳 | ご飯 鶏の松風焼き<br>肉じゃが なすの味噌汁<br>りんご                              | 芋もち<br>麦茶       | 牛乳・鶏肉・味噌・豚肉                       | ハッピーターン・米・砂糖・油・ごま<br>じゃがいも・片栗粉                              | 玉葱・人参<br>グリンピース・なす・大根<br>白ねぎ・りんご・青粉                         | I3#4*-(kcal) 471<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 7    | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | かきたまうどん<br>かぼちゃコロッケ<br>蒸し鶏のサラダ パナナ                           | わかめおにぎり<br>麦茶   | 牛乳・卵・鶏ささみ                         | ぼたぼた焼・うどん・片栗粉<br>かぼちゃコロッケ・油・ごま・米                            | たまねぎ・白ねぎ・しいたけ・もやし<br>キャベツ・きゅうり・人参・パナナ                       | I3#4*-(kcal) 486<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 8    | 木 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん ローストチキン<br>マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ                          | マシュマロフレーク<br>麦茶 | 牛乳・鶏肉・ハム                          | ソフトサラダ せんべい・米・砂糖・油<br>マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも<br>マシュマロ・コーンフレーク・バター | 玉葱・キャベツ・きゅうり<br>人参・スイートコーン・オレンジ                             | I3#4*-(kcal) 521<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 9    | 金 | ばかうけ<br>牛乳    | ごはん 豚肉と野菜の炒め物<br>春雨サラダ 中華スープ<br>バナナ缶                         | みかんゼリー<br>麦茶    | 牛乳・豚肉                             | ばかうけ・米・砂糖・ごま油・はるさめ<br>かぶ・ビリーの素                              | キャベツ・たまねぎ・緑ピーマン・人参<br>しいたけ・もやし・きゅうり・ほうれん草<br>白ねぎ・ハッパ 缶詰・みかん | I3#4*-(kcal) 437<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 10   | 土 | 雪の宿           | チャーハン<br>中華スープ                                               | ドーナツ            | 卵・焼き豚                             | 雪の宿・米・油・砂糖<br>ドーナツ                                          | 玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草                                           | I3#4*-(kcal) 471<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 13   | 火 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん タラのチーズパン粉焼き<br>納豆サラダ わかめのみそ汁 りんご缶                        | きなこトースト<br>麦茶   | 牛乳・たら<br>チーズ・納豆・味噌・きな粉            | 星たべよ・米・パン粉・油・マヨネーズ<br>食パン・砂糖・バター                            | もやし・ほうれん草・人参・わかめ<br>玉葱・白ねぎ・りんご缶                             | I3#4*-(kcal) 486<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 14   | 水 | ばかうけ<br>牛乳    | 和風ソーススパゲティ<br>さつま芋サラダ すまし汁<br>バナナ                            | 青菜おにぎり<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・ハム                          | ばかうけ・スパゲティ・バター・片栗粉<br>さつまいも<br>マヨネーズ・米・ごま                   | たまねぎ・キャベツ・しいたけ・しめじ<br>きゅうり・人参・大根・もやし・わかめ<br>パナナ             | I3#4*-(kcal) 484<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 15   | 木 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん マーボー豆腐<br>中華和え かき玉スープ<br>オレンジ                            | パウンドケーキ<br>麦茶   | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ・卵                  | 三幸ばりんこ・米・油・砂糖・片栗粉<br>ごま油・ごま・ホットケーキミックス                      | 玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・キャベツ<br>きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・オレンジ                 | I3#4*-(kcal) 560<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 16   | 金 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | カレーライス<br>ハムともやしの和え物<br>豆腐の味噌汁 フルーツ缶                         | ムース<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・ハム・豆腐・刻み揚げ<br>味噌            | ぼたぼた焼・米・じゃがいも・砂糖<br>ごま油・デザートムス                              | 玉葱・人参・もやし・きゅうり・小松菜<br>白ねぎ・フルーツカクテル・みかん                      | I3#4*-(kcal) 437<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 17   | 土 | 雪の宿           | ナポリタン<br>コンソメスープ                                             | カスタードケーキ        | ハム・ベーコン                           | 雪の宿・スパゲティ・油<br>砂糖・加砂糖 ケーキ                                   | 玉葱・緑ピーマン・わかめ                                                | I3#4*-(kcal) 453<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 19   | 月 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん 魚の竜田揚げ<br>ひじき煮 豚汁<br>パイン缶                                | フレンチトースト<br>麦茶  | 牛乳・さわか・刻み揚げ・豚肉・豆腐<br>味噌・卵         | 三幸ばりんこ・米・砂糖・片栗粉・油<br>食パン                                    | ひじき・人参・しいたけ・いんげん・たまねぎ<br>大根・ごぼう・白ねぎ・ハッパ 缶詰                  | I3#4*-(kcal) 481<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 20   | 火 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 豆腐和風ハンバーグ<br>切り干し大根の旨煮<br>お麩のすまし汁 りんご                    | 手作りクッキー<br>麦茶   | 牛乳・刻み揚げ                           | 星たべよ・米・砂糖・麩・小麦粉<br>バター                                      | 大根・切干しだいごこん・人参・しいたけ<br>たまねぎ・白ねぎ・りんご                         | I3#4*-(kcal) 466<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 21   | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | 焼きそば 餃子<br>中華スープ オレンジ                                        | ホットケーキ<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・餃子・豆腐                       | ぼたぼた焼・中華麺・油<br>ホットケーキミックス・砂糖・バター<br>メープルシロップ                | キャベツ・もやし・玉葱・人参・青粉<br>ほうれん草・オレンジ                             | I3#4*-(kcal) 511<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 22   | 木 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん ポークチャップ<br>ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ缶                          | プリン<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・ハム                          | ソフトサラダ せんべい・米・油・砂糖<br>じゃがいも・マヨネーズ<br>プリンMixU                | 玉葱・きゅうり・人参・たまねぎ・もやし<br>フルーツカクテル・みかん缶詰                       | I3#4*-(kcal) 521<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 23   | 金 | ばかうけ<br>牛乳    | ピクニック弁当<br>鶏のから揚げ 厚焼き卵<br>きんぴらごぼう<br>ジャーマンポテト パナナ<br>りんごジュース | サッポロポテト<br>麦茶   | 牛乳・鮭フレーク・鶏肉・厚焼き玉子<br>豚肉・ベーコン      | ばかうけ・米・片栗粉・油・砂糖<br>じゃがいも・ササミ・デザート                           | 人参・ごぼう・たまねぎ・パナナ・りんご飲料                                       | I3#4*-(kcal) 532<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 24   | 土 | ぼたぼた焼         | チキンライス<br>コンソメスープ                                            | バウムクーヘン         | 鶏肉・エダムチーズ・卵                       | ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油<br>ハッパ 缶                                   | 玉葱・人参・グリンピース・ほうれん草                                          | I3#4*-(kcal) 452<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 26   | 月 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 白身魚フライ<br>納豆サラダ 大根の味噌汁<br>パイン缶                           | お麩スナック<br>麦茶    | 牛乳・たら<br>納豆・刻み揚げ・味噌               | 星たべよ・米・小麦粉・油・マヨネーズ<br>麩・バター・砂糖                              | もやし・ほうれん草・人参・大根<br>ハッパ 缶詰                                   | I3#4*-(kcal) 451<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 27   | 火 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん 豚肉の生姜炒め<br>豆腐の五目煮 すまし汁<br>オレンジ                           | 焼いも<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・豆腐                          | ソフトサラダ せんべい・米・砂糖・片栗粉<br>ごま油・さつま芋                            | 玉葱・白菜・人参・しいたけ・大根・わかめ<br>オレンジ                                | I3#4*-(kcal) 496<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 28   | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | 肉野菜うどん(みそ味)<br>竹輪磯辺天<br>キャベツの塩昆布和え<br>バナナ                    | 揚げ玉おにぎり<br>麦茶   | 牛乳・豚肉・刻み揚げ・味噌<br>焼竹輪              | ぼたぼた焼・うどん・天ぷら粉<br>油・ごま油・米・天かす                               | 玉葱・ほうれん草・白菜・白ねぎ・人参<br>青粉・キャベツ・もやし・きゅうり・塩昆布<br>バナナ           | I3#4*-(kcal) 469<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 29   | 木 | 雪の宿<br>牛乳     | カレーピラフ<br>鶏肉のトマトチーズ焼き<br>ツナサラダ コーンスープ<br>マスカットゼリー            | ケーキ<br>カルピス     | 牛乳・豚肉・鶏肉・チーズ<br>ツナ・ハッパ            | 雪の宿・米・砂糖・かぶ・ビリーの素<br>ケーキ                                    | 玉葱・人参・マッシュルーム<br>トマト・ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン                  | I3#4*-(kcal) 554<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 30   | 金 | ハッピーターン<br>牛乳 | ロールパン ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのシチュー<br>フルーツ缶               | 南瓜パバロア<br>麦茶    | 牛乳・ハンバーグ・ハム・鶏肉<br>ハッパ             | ハッピーターン・ロールパン・砂糖<br>マヨネーズ・油・ハッパ                             | 人参・キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>かぼちゃ・玉葱・しめじ<br>フルーツカクテル・みかん缶詰       | I3#4*-(kcal) 536<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 31   | 土 | ソフトサラダ        | 焼きそば<br>中華スープ                                                | チョコスクッキー        | 豚肉                                | ソフトサラダ せんべい・焼きそば・油<br>チョコレート                                | キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱<br>ほうれん草                                  | I3#4*-(kcal) 453<br>食塩相当量(g) 1.6 |

| ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ |        |        |        |        |        |         |         |       |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| エネルギー          | たんぱく質  | 脂 質    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC |
| 485 kcal       | 17.0 g | 17.5 g | 175 mg | 2.1 mg | 184 μg | 0.30 mg | 0.34 mg | 27 mg |

10月 給食献立表

| 令和8年 |   |               |                                                              |                 | 未満児(刻み・もも)                        |                                                            |                                                                 |                                  |
|------|---|---------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 日    | 曜 | 朝おやつ          | 昼                                                            | 夕おやつ            | 赤:血や肉になる                          | 黄:熱や力となる                                                   | 緑:調子をととのえる                                                      | 栄養量                              |
| 1    | 木 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | ごはん 八宝菜<br>春雨サラダ 中華スープ<br>りんご                                | ジャムサンド<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・なると<br>蒸しかまぼこ・豆腐            | ぼたぼた焼・米・砂糖・油・はるさめ<br>ごま油・ごま・食パン・いちごジャム                     | 白菜・もやし・たまねぎ・人参・きゅうり<br>白ねぎ・わかめ・りんご                              | I3#4*-(kcal) 467<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 2    | 金 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 豚肉のべつ甲煮<br>わかめサラダ<br>じゃがいものみそ汁<br>フルーツ缶                  | 源氏パイ<br>麦茶      | 牛乳・豚肉・鶏ささみ・味噌                     | 星たべよ・米・砂糖・油・ごま<br>じゃがいも・源氏パイ                               | 大根・人参・しめじ・しいたけ・わかめ<br>もやし・きゅうり・ほうれん草・白ねぎ<br>フルーツカクテル・みかん缶詰      | I3#4*-(kcal) 467<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 5    | 月 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん 鯖の味噌煮<br>納豆和え けんちん汁<br>黄桃缶                               | カルシウムトースト<br>麦茶 | 牛乳・さば<br>味噌・納豆・かつお節・豆腐・油揚げ<br>しらす | 三幸ばりんこ・米・さいとも・ごま油<br>食パン・マヨネーズ                             | もやし・ほうれん草・人参・白ねぎ・ごぼう<br>黄桃缶・玉葱                                  | I3#4*-(kcal) 443<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 6    | 火 | ハッピーターン<br>牛乳 | ご飯 鶏の松風焼き<br>肉じゃが なすの味噌汁<br>りんご                              | 芋もち<br>麦茶       | 牛乳・鶏肉・味噌・豚肉                       | ハッピーターン・米・砂糖・油・ごま<br>じゃがいも・片栗粉                             | 玉葱・人参<br>グリビース・なす・大根<br>白ねぎ・りんご・青粉                              | I3#4*-(kcal) 471<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 7    | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | かきたまうどん<br>かぼちゃコロッケ<br>蒸し鶏のサラダ パナナ                           | わかめおにぎり<br>麦茶   | 牛乳・卵・鶏ささみ                         | ぼたぼた焼・うどん・片栗粉<br>かぼちゃコロッケ・油・ごま・米                           | たまねぎ・白ねぎ・しいたけ・もやし<br>キャベツ・きゅうり・人参・バナナ                           | I3#4*-(kcal) 486<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 8    | 木 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん ローストチキン<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ みかん缶                       | マシュマロフレーク<br>麦茶 | 牛乳・鶏肉・ハム                          | ソフトサダ せんべい・米・砂糖・油<br>マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも<br>マシュマロ・コーンフレーク・バター | 玉葱・キャベツ・きゅうり<br>人参・スイートコーン・みかん                                  | I3#4*-(kcal) 515<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 9    | 金 | ばかうけ<br>牛乳    | ごはん 豚肉と野菜の炒め物<br>春雨サラダ 中華スープ<br>パイン缶                         | みかんゼリー<br>麦茶    | 牛乳・豚肉                             | ばかうけ・米・砂糖・ごま油・はるさめ<br>ｶｯﾎﾞﾍﾞﾘｰの素                           | キャベツ・たまねぎ・緑ピーマン・人参<br>しいたけ・もやし・きゅうり・ほうれん草<br>白ねぎ・ﾊﾞｲﾀｯﾌﾟﾙ缶詰・みかん | I3#4*-(kcal) 437<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 10   | 土 | 雪の宿           | チャーハン<br>中華スープ                                               | ドーナツ            | 卵・焼き豚                             | 雪の宿・米・油・砂糖<br>ドーナツ                                         | 玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草                                               | I3#4*-(kcal) 471<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 13   | 火 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん タラのチーズパン粉焼き<br>納豆サラダ<br>わかめのみそ汁 りんご缶                     | きなこトースト<br>麦茶   | 牛乳・たら<br>チーズ・納豆・味噌・きな粉            | 星たべよ・米・パン粉・油・マヨネーズ<br>食パン・砂糖・バター                           | もやし・ほうれん草・人参・わかめ<br>玉葱・白ねぎ・りんご缶                                 | I3#4*-(kcal) 486<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 14   | 水 | ばかうけ<br>牛乳    | 和風ソーススパゲティ<br>さつま芋サラダ すまし汁<br>バナナ                            | 青菜おにぎり<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・ハム                          | ばかうけ・スパゲティ・バター・片栗粉<br>さつまいも<br>マヨネーズ・米・ごま                  | たまねぎ・キャベツ・しいたけ・しめじ<br>きゅうり・人参・大根・もやし・わかめ<br>バナナ                 | I3#4*-(kcal) 484<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 15   | 木 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん マーボー豆腐<br>中華和え かき玉スープ<br>みかん缶                            | パウンドケーキ<br>麦茶   | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ・卵                  | 三幸ばりんこ・米・油・砂糖・片栗粉<br>ごま油・ごま・ホットケーキミックス                     | 玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・キャベツ<br>きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・みかん                      | I3#4*-(kcal) 554<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 16   | 金 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | カレーライス<br>ハムともやしの和え物<br>豆腐の味噌汁 フルーツ缶                         | ムース<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・ハム・豆腐・刻み揚げ<br>味噌            | ぼたぼた焼・米・じゃがいも・砂糖<br>ごま油・ﾃﾞｨｰﾀｰﾑｽ                           | 玉葱・人参・もやし・きゅうり・小松菜<br>白ねぎ・フルーツカクテル・みかん                          | I3#4*-(kcal) 437<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 17   | 土 | 雪の宿           | ナポリタン<br>コンソメスープ                                             | カスタードケーキ        | ハム・ベーコン                           | 雪の宿・スパゲティ・油<br>砂糖・ｶｽﾀｰﾄﾞｰﾎﾞｰｷ                              | 玉葱・緑ピーマン・わかめ                                                    | I3#4*-(kcal) 453<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 19   | 月 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん 魚の竜田揚げ<br>ひじき煮 豚汁<br>パイン缶                                | フレンチトースト<br>麦茶  | 牛乳・さわか・刻み揚げ・豚肉・豆腐<br>味噌・卵         | 三幸ばりんこ・米・砂糖・片栗粉・油<br>食パン                                   | ひじき・人参・しいたけ・いんげん・たまねぎ<br>大根・ごぼう・白ねぎ・ﾊﾞｲﾀｯﾌﾟﾙ缶詰                  | I3#4*-(kcal) 481<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 20   | 火 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 豆腐和風ハンバーグ<br>切り干し大根の旨煮<br>お麩のすまし汁 りんご                    | 手作りクッキー<br>麦茶   | 牛乳・刻み揚げ                           | 星たべよ・米・砂糖・麩・小麦粉<br>バター                                     | 大根・切干しだいごこん・人参・しいたけ<br>たまねぎ・白ねぎ・りんご                             | I3#4*-(kcal) 466<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 21   | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | 焼きそば 餃子<br>中華スープ みかん缶                                        | ホットケーキ<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・餃子・豆腐                       | ぼたぼた焼・中華麺・油<br>ホットケーキミックス・砂糖・バター<br>メープルシロップ               | キャベツ・もやし・玉葱・人参・青粉<br>ほうれん草・みかん                                  | I3#4*-(kcal) 505<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 22   | 木 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん 鶏肉のトマトチーズ焼き<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ フルーツ缶                   | プリン<br>麦茶       | 牛乳・鶏肉・チーズ・ハム                      | ソフトサダ せんべい・米・じゃがいも<br>マヨネーズ<br>プリンMixU                     | 玉葱・ﾄﾏﾄ・きゅうり・人参<br>もやし・フルーツカクテル<br>みかん缶詰                         | I3#4*-(kcal) 472<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 23   | 金 | ばかうけ<br>牛乳    | ピクニック弁当<br>鶏のから揚げ 厚焼き卵<br>さんぴらごぼう<br>ジャーマンポテト パナナ<br>りんごジュース | サッポロポテト<br>麦茶   | 牛乳・鮭フレーク・鶏肉・厚焼き玉子<br>豚肉・ベーコン      | ばかうけ・米・片栗粉・油・砂糖<br>じゃがいも・ｶｯﾎﾞﾞﾘｰのﾄ                         | 人参・ごぼう・たまねぎ・バナナ・りんご飲料                                           | I3#4*-(kcal) 532<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 24   | 土 | ぼたぼた焼         | チキンライス<br>コンソメスープ                                            | パウムクーヘン         | 鶏肉・エダムチーズ・卵                       | ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油<br>ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ                               | 玉葱・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ほうれん草                                            | I3#4*-(kcal) 452<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 26   | 月 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 白身魚フライ<br>納豆サラダ 大根の味噌汁<br>パイン缶                           | お麩スナック<br>麦茶    | 牛乳・たら<br>納豆・刻み揚げ・味噌               | 星たべよ・米・小麦粉・油・マヨネーズ<br>麩・バター・砂糖                             | もやし・ほうれん草・人参・大根<br>ﾊﾞｲﾀｯﾌﾟﾙ缶詰                                   | I3#4*-(kcal) 451<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 27   | 火 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん 豚肉の生姜炒め<br>豆腐の五目煮 すまし汁<br>みかん缶                           | 焼いも<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・豆腐                          | ソフトサダ せんべい・米・砂糖・片栗粉<br>ごま油・さつま芋                            | 玉葱・白菜・人参・しいたけ・大根・わかめ<br>みかん                                     | I3#4*-(kcal) 490<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 28   | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | 肉野菜うどん(みそ味)<br>竹輪磯辺天<br>キャベツの塩昆布和え<br>バナナ                    | 揚げ玉おにぎり<br>麦茶   | 牛乳・豚肉・刻み揚げ・味噌<br>焼竹輪              | ぼたぼた焼・うどん・天ぷら粉<br>油・ごま油・米・天かす                              | 玉葱・ほうれん草・白菜・白ねぎ・人参<br>青粉・キャベツ・もやし・きゅうり・塩昆布<br>バナナ               | I3#4*-(kcal) 469<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 29   | 木 | 雪の宿<br>牛乳     | カレーピラフ<br>鶏肉のトマトチーズ焼き<br>ツナサラダ コーンスープ<br>マスカットゼリー            | ケーキ<br>カルピス     | 牛乳・豚肉・鶏肉・チーズ<br>ツナ・ﾎｲｯﾌﾟ          | 雪の宿・米・砂糖・ｶｯﾎﾞﾞﾘｰの素<br>ケーキ                                  | 玉葱・人参・ﾏｼｺｰﾙﾑ<br>ﾄﾏﾄ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾌｳﾅｰ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ                       | I3#4*-(kcal) 554<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 30   | 金 | ハッピーターン<br>牛乳 | ロールパン ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのシチュー<br>フルーツ缶               | 南瓜ババロア<br>麦茶    | 牛乳・ハンバーグ・ハム・鶏肉<br>ﾎｲｯﾌﾟ           | ハッピーターン・ロールパン・砂糖<br>マヨネーズ・油・ﾊﾞｲﾀﾞ                          | 人参・キャベツ・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ<br>かぼちゃ・玉葱・しめじ<br>フルーツカクテル・みかん缶詰           | I3#4*-(kcal) 536<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 31   | 土 | ソフトサラダ        | 焼きそば<br>中華スープ                                                | チョコスクッキー        | 豚肉                                | ソフトサダ せんべい・焼きそば・油<br>ﾎｲｽｸｯｷｰ                               | キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱<br>ほうれん草                                      | I3#4*-(kcal) 453<br>食塩相当量(g) 1.6 |

| ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ |        |        |        |        |        |         |         |       |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| エネルギー          | たんぱく質  | 脂 質    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC |
| 481 kcal       | 17.1 g | 17.3 g | 174 mg | 2.1 mg | 186 μg | 0.29 mg | 0.34 mg | 24 mg |

10月 給食献立表

| 令和8年 |   |        |                                                              |                 |                                   | 以上児                                             |                                                             |                         |            |
|------|---|--------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|
| 日    | 曜 | 朝おやつ   | 昼                                                            | 夕おやつ            | 赤:血や肉になる                          | 黄:熱や力となる                                        | 緑:調子をととのえる                                                  | 栄養量                     |            |
| 1    | 木 | 牛乳     | ごはん 八宝菜<br>春雨サラダ 中華スープ<br>りんご                                | ジャムサンド<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・なると<br>蒸しかまぼこ・豆腐            | 米・砂糖・油・はるさめ・ごま油・ごま<br>食パン・いちごジャム                | 白菜・もやし・たまねぎ・人参・きゅうり<br>白ねぎ・わかめ・りんご                          | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 581<br>1.7 |
| 2    | 金 | 牛乳     | ごはん 豚肉のべつ甲煮<br>わかめサラダ<br>じゃがいものみそ汁<br>フルーツ缶                  | 源氏パイ<br>麦茶      | 牛乳・豚肉・蒸し鶏ほぐし・味噌                   | 米・砂糖・油・ごま・じゃがいも<br>源氏パイ                         | 大根・人参・しめじ・しいたけ・わかめ<br>もやし・きゅうり・ほうれん草・白ねぎ<br>フルーツカクテル・みかん缶詰  | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 574<br>1.4 |
| 5    | 月 | 牛乳     | ごはん 鯖の味噌煮<br>納豆和え けんちん汁<br>黄桃缶                               | カルシウムトースト<br>麦茶 | 牛乳・さば<br>味噌・納豆・かつお節・豆腐・油揚げ<br>しらす | 米・さといも・ごま油・食パン<br>マヨネーズ                         | もやし・ほうれん草・人参・白ねぎ・ごぼう<br>黄桃缶 玉葱                              | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 565<br>1.8 |
| 6    | 火 | 牛乳     | ご飯 鶏の松風焼き<br>肉じゃが なすの味噌汁<br>りんご                              | 芋もち<br>麦茶       | 牛乳・鶏肉・味噌・豚肉                       | 米・砂糖・油・ごま・じゃがいも・片栗粉                             | 玉葱・人参<br>グリルド・ナス・大根<br>白ねぎ・りんご・青粉                           | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 465<br>1.6 |
| 7    | 水 | 牛乳     | かきたまうどん<br>かぼちゃコロッケ<br>蒸し鶏のサラダ パナナ                           | わかめおにぎり<br>麦茶   | 牛乳・卵・鶏ささみ                         | うどん・片栗粉・かぼちゃコロッケ・油<br>ごま・米                      | たまねぎ・白ねぎ・しいたけ・もやし<br>キャベツ・きゅうり・人参・バナナ                       | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 536<br>1.9 |
| 8    | 木 | 牛乳     | ごはん ローストチキン<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ オレンジ                       | マシュマロフレーク<br>麦茶 | 牛乳・鶏肉・ハム                          | 米・砂糖・油・マカロニ・マヨネーズ<br>じゃがいも・マシュマロ<br>コーンフレーク・バター | 玉葱・キャベツ・きゅうり<br>人参・スイートコーン・オレンジ                             | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 574<br>1.5 |
| 9    | 金 | 牛乳     | ごはん 豚肉と野菜の炒め物<br>春雨サラダ 中華スープ<br>パイン缶                         | みかんゼリー<br>麦茶    | 牛乳・豚肉                             | 米・砂糖・ごま油・はるさめ<br>カブゼリーの素                        | キャベツ・たまねぎ・緑ピーマン・人参<br>しいたけ・もやし・きゅうり・ほうれん草<br>白ねぎ・パイン缶缶詰・みかん | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 557<br>1.2 |
| 10   | 土 | 雪の宿    | チャーハン<br>中華スープ                                               | ドーナツ            | 卵・焼き豚                             | 雪の宿・米・油・砂糖<br>ドーナツ                              | 玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草                                           | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 517<br>1.7 |
| 13   | 火 | 牛乳     | ごはん タラのチーズパン粉焼き<br>納豆サラダ<br>わかめのみそ汁 りんご缶                     | きなこトースト<br>麦茶   | 牛乳・たら<br>チーズ・納豆・味噌・きな粉            | 米・パン粉・油・マヨネーズ・食パン<br>砂糖・バター                     | もやし・ほうれん草・人参・わかめ<br>玉葱・白ねぎ・りんご缶                             | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 543<br>1.4 |
| 14   | 水 | 牛乳     | 和風ソースパゲティ<br>さつま芋サラダ すまし汁<br>バナナ                             | 青菜おにぎり<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・ハム                          | スパゲティ・バター・片栗粉<br>さつまいも<br>マヨネーズ・米・ごま            | たまねぎ・キャベツ・しいたけ・しめじ<br>きゅうり・人参・大根・もやし・わかめ<br>バナナ             | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 527<br>1.8 |
| 15   | 木 | 牛乳     | ごはん マーボー豆腐<br>中華和え かき玉スープ<br>オレンジ                            | パウンドケーキ<br>麦茶   | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ・卵                  | 米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま<br>ホットケーキミックス                 | 玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・キャベツ<br>きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・オレンジ                 | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 611<br>1.6 |
| 16   | 金 | 牛乳     | カレーライス<br>ハムともやしの和え物<br>豆腐の味噌汁 フルーツ缶                         | ムース<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・ハム・豆腐・刻み揚げ<br>味噌            | 米・じゃがいも・砂糖・ごま油<br>デザートムース                       | 玉葱・人参・もやし・きゅうり・小松菜<br>白ねぎ・フルーツカクテル・みかん                      | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 539<br>1.8 |
| 17   | 土 | 雪の宿    | ナポリタン<br>コンソメスープ                                             | カスタードケーキ        | ハム・ベーコン                           | 雪の宿・スパゲティ・油<br>砂糖・カスタードケーキ                      | 玉葱・緑ピーマン・わかめ                                                | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 523<br>1.5 |
| 19   | 月 | 牛乳     | ごはん 魚の竜田揚げ<br>ひじき煮 豚汁<br>パイン缶                                | フレンチトースト<br>麦茶  | 牛乳・さわら・刻み揚げ・豚肉・豆腐<br>味噌・卵         | 米・砂糖・片栗粉・油・食パン                                  | ひじき・人参・しいたけ・いんげん・たまねぎ<br>大根・ごぼう・白ねぎ・パイン缶缶詰                  | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 577<br>1.7 |
| 20   | 火 | 牛乳     | ごはん 豆腐和風ハンバーグ<br>切り干し大根の旨煮<br>お麩のすまし汁 りんご                    | 手作りクッキー<br>麦茶   | 牛乳・刻み揚げ                           | 米・砂糖・麩・小麦粉・バター                                  | 大根・切干しだいごこん・人参・しいたけ<br>たまねぎ・白ねぎ・りんご                         | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 543<br>1.6 |
| 21   | 水 | 牛乳     | 焼きそば 餃子<br>中華スープ オレンジ                                        | ホットケーキ<br>麦茶    | 牛乳・豚肉・餃子・豆腐                       | 中華麺・油・ホットケーキミックス・砂糖<br>バター・メープルシロップ             | キャベツ・もやし・玉葱・人参・青粉<br>ほうれん草・オレンジ                             | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 561<br>2   |
| 22   | 木 | 牛乳     | ごはん ポークチャップ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ フルーツ缶                       | プリン<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・ハム                          | 米・油・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ<br>プリンMixU                   | 玉葱・きゅうり・人参・もやし<br>フルーツカクテル・みかん缶詰                            | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 606<br>1.4 |
| 23   | 金 | 牛乳     | ピクニック弁当<br>鶏のから揚げ 厚焼き卵<br>きんぴらごぼう<br>ジャーマンポテト パナナ<br>りんごジュース | サッポロポテト<br>麦茶   | 牛乳・鮭フレーク・鶏肉・厚焼き玉子<br>豚肉・ベーコン      | 米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも<br>キャブデザート                     | 人参・ごぼう・たまねぎ・バナナ・りんご飲料                                       | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 639<br>1.7 |
| 24   | 土 | ぼたぼた焼  | チキンライス<br>コンソメスープ                                            | バウムクーヘン         | 鶏肉・エダムチーズ・卵                       | ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油<br>バウムクーヘン                     | 玉葱・人参・グリルド・ほうれん草                                            | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 486<br>1.6 |
| 26   | 月 | 牛乳     | ごはん 白身魚フライ<br>納豆サラダ 大根の味噌汁<br>パイン缶                           | お麩スナック<br>麦茶    | 牛乳・たら<br>納豆・刻み揚げ・味噌               | 米・小麦粉・油・マヨネーズ・麩<br>バター・砂糖                       | もやし・ほうれん草・人参・大根<br>パイン缶缶詰                                   | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 522<br>1.4 |
| 27   | 火 | 牛乳     | ごはん 豚肉の生姜炒め<br>豆腐の五目煮 すまし汁<br>オレンジ                           | 焼いも<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・豆腐                          | 米・砂糖・片栗粉・ごま油・さつま芋                               | 玉葱・白菜・人参・しいたけ・大根・わかめ<br>オレンジ                                | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 565<br>1.7 |
| 28   | 水 | 牛乳     | 肉野菜うどん(みそ味)<br>竹輪磯辺天<br>キャベツの塩昆布和え<br>バナナ                    | 揚げ玉おにぎり<br>麦茶   | 牛乳・豚肉・刻み揚げ・味噌<br>焼竹輪              | うどん・天ぷら粉・油・ごま油・米<br>天かす                         | 玉葱・ほうれん草・白菜・白ねぎ・人参<br>青粉・キャベツ・もやし・きゅうり・塩昆布<br>バナナ           | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 531<br>1.8 |
| 29   | 木 | 牛乳     | カレーピラフ<br>鶏肉のトマトチーズ焼き<br>ツナサラダ コーンスープ<br>マスカットゼリー            | ケーキ<br>カルピス     | 牛乳・豚肉・鶏肉・チーズ<br>ツナ・キャブ            | 米・砂糖・カブゼリーの素<br>ケーキ                             | 玉葱・人参・マッシュルーム<br>トマト・ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン                  | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 631<br>1.7 |
| 30   | 金 | 牛乳     | ロールパン ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのシチュー<br>フルーツ缶               | 南瓜パバロア<br>麦茶    | 牛乳・ハンバーグ・ハム・鶏肉<br>キャブ             | ロールパン・砂糖・マヨネーズ・油<br>パバロア                        | 人参・キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>かぼちゃ・玉葱・しめじ<br>フルーツカクテル・みかん缶詰       | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 608<br>1.8 |
| 31   | 土 | ソフトサラダ | 焼きそば<br>中華スープ                                                | チョコスクッキー        | 豚肉                                | ソフトサラダ・せんべい・焼きそば・油<br>チョコクッキー                   | キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱<br>ほうれん草                                  | 1344-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 475<br>1.7 |

| ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ |        |        |        |        |        |         |         |       |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| エネルギー          | たんぱく質  | 脂 質    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC |
| 554 kcal       | 21.1 g | 19.2 g | 179 mg | 2.5 mg | 187 μg | 0.38 mg | 0.38 mg | 27 mg |