

令和8年度 10月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献 立 名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	木 カレー スティックきゅうり 果物	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご パナナ	米 ジャが芋 サラダ油	346 (518)	チーズ お菓子	ミルク 果物
2	金 お弁当の日(肉入りうどん 果物)	豚肉 なんと 脱脂粉乳	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	308	ミルク お菓子	ミルク お菓子
3	土 ツナピラフ キャベツサラダ 果物	ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり きのこ パナナ	米 サラダ油	314	お菓子	お菓子
4	日						
5	月 マーボー豆腐 ソーセージソテー 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋 ねぎ わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ わかめ なんと	小松菜 人参 もやし ねぎ	米 うどん ジャが芋 サラダ油	255 (427)	ヤクルト お菓子	お茶 ★ミニうどん
6	火 親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	375 (547)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
7	水 オムレツ 粉ふき芋 温野菜 チーズ みそ汁(豆腐 えのき わかめ)	鶏ひき肉 卵 チーズ 豆腐 わかめ 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー えのき	米 サラダ油 ジャが芋 さつま芋	369 (541)	牛乳 お菓子	ミルク ★焼き芋
8	木 カレー キャベツサラダ 果物	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャが芋	363 (535)	チーズ お菓子	牛乳 果物
9	金 いわしの梅煮 金平ごぼう 卵焼き もみじ納豆 みそ汁(もやし 人参 えのき ねぎ)	いわし 卵 牛乳 脱脂粉乳 納豆	ごぼう 人参 もやし えのき ねぎ	米 サラダ油 ジャが芋	333 (505)	牛乳 お菓子	ミルク ★フライド ポテト
10	土 スタミナ丼 わかめスープ 果物	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ	米 サラダ油	399	お菓子	お菓子
11	日						
12	月 スポーツの日						
13	火 ミニエビフライ マカロニエッグサラダ 千切りレタス みそ汁(じゃが芋 ねぎ わかめ)	えび 卵 わかめ 脱脂粉乳	きゅうり 人参 レタス ねぎ	米 食パン ジャが芋 サラダ油 マカロニ	335 (507)	ヤクルト お菓子	ミルク ★ラスク
14	水 三色丼 酢のもの みそ汁(大根 わかめ)	鶏ひき肉 卵 わかめ 脱脂粉乳	ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 パナナ	米 サラダ油	380 (552)	ミルク お菓子	ミルク 果物
15	木 チキンカレー キャベツサラダ 果物	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	米 ジャが芋 サラダ油	356 (528)	チーズ お菓子	ミルク ★リンゴ ケーキ
16	金 さばみぞれ煮 すき昆布煮 中華きゅうり きのこ汁(しいたけ えのき しめじ ねぎ)	さば すき昆布 ちくわ 油揚げ 牛乳	生姜 人参 きゅうり しいたけ えのき しめじ ねぎ パナナ 大根	米 サラダ油	252 (424)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
17	土 保育参観						
18	日						
19	月 カレイ生姜煮 ひじき炒め 小松菜の納豆和え みそ汁(豆腐 しいたけ わかめ)	カレイ ひじき 油揚げ ちくわ 納豆 豆腐 わかめ なんと	生姜 人参 小松菜 しいたけ ねぎ	米 うどん サラダ油	221 (393)	ヤクルト お菓子	お茶 ★ミニうどん
20	火 豚丼 人参ときゅうりのツナ和え	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 柿 りんご	米 サラダ油	291 (463)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
21	水 塩ラーメン もやしと人参のナムル 果物	豚肉 なんと 卵 牛乳 脱脂粉乳	もやし 人参 ねぎ パナナ	中華めん さつま芋	486	牛乳 お菓子	ミルク ★スイート ポテト
22	木 野菜シチュー キャベツサラダ 果物	鶏肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり パナナ	米 さつま芋 ジャが芋 サラダ油	377 (549)	チーズ お菓子	牛乳 果物
23	金 焼酎 切干大根煮 卵焼き ミニウィンナー チーズ みそ汁(豆腐 ねぎ わかめ)	紅鮭 油揚げ ちくわ 卵 ウィンナー 豆腐 牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳	切干大根 人参 ねぎ	米 食パン サラダ油	299 (471)	牛乳 お菓子	ミルク ★ジャムサンド
24	土 ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	376	お菓子	お菓子
25	日						
26	月 ミニハンバーグ マカロニツナサラダ ふりかけ 温野菜 チーズ みそ汁(豆腐 えのき わかめ)	牛豚ひき肉 ツナ 豆腐 わかめ チーズ 牛乳	きゅうり 人参 ブロッコ リー えのき ねぎ	米 サラダ油	315 (487)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
27	火 お誕生会(わかめご飯 豚カツ 千切りレタス 果物)	わかめ 豚肉 牛乳 豆乳	レタス りんご	米 サラダ油	465	牛乳 お菓子	★豆乳プリン お菓子
28	水 ビビンバ丼 みそ汁(ごぼう ねぎ わかめ) 果物	豚鶏ひき肉 わかめ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし ごぼう ねぎ 梨	米 サラダ油	308 (480)	ミルク お菓子	ミルク 果物
29	木 チキンカレー キャベツサラダ 果物	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャが芋 サラダ油	324 (496)	チーズ お菓子	牛乳 お菓子
30	金 マーボー豆腐 ボイルウィンナー 卵焼き 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋 わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 ウィンナー わかめ 牛乳	もやし 人参 きゅうり かぼちゃ	米 ジャが芋 サラダ油	364 (536)	牛乳 お菓子	牛乳 ★かぼちゃもち
31	土 クリームスパゲッティ 果物	鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー パナナ	パスタ サラダ油	444	お菓子	お菓子

今月の食事指導

旬の食材から季節を感じたり、おいしさを味わいながら食事を楽しむ。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
 ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
 ※3 ★マークは手作りおやつです。
 ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

