

献立平均給与栄養量

10月の予定献立表【幼児】

3歳未満児 エネルギー478kcal たんぱく質19.1g 脂質17.7g

発行日：令和8年9月

石

山くじら小規模保育園

日	曜	昼食	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
1	木	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏じゃが ひしきサラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ★ういろう	絹ごし豆腐・鶏肉・ツナ・牛乳	リッツ・米・じゃがいも・小麦粉・しらたき・和風ドレッシング	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・乾ひじき・きゅうり・コーン
2	金	ごはん もやしのみそ汁 カレーの煮つけ 和風ポテトサラダ	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ★やさいも	かれい・かつお節・牛乳	星たべよ・米・焼き麴・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・さつまいも	もやし・にんじん・たまねぎ・しょうが・きゅうり
3	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
5	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 やみつきちicken ほうれん草とハムの炒め物	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) ★じゃがいももち	鶏肉・ハム・牛乳	揚げせん・米・じゃがいも・かたくり粉・卵なしマヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ・ほうれん草・しめじ・コーン
6	火	五平餅 のっぺい汁	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ぼたぼた焼き	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	味しらべ・米・さといも・ぼたぼた焼き	にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・青ねぎ
7	水	ごはん わかめスープ チンジャオロース 春雨サラダ	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ★ブルーベリーケーキ	豚肉・ハム・牛乳	星たべよ・米・春雨・ホットケーキミックス・ごま	たまねぎ・にんじん・コーン・カットわかめ・ピーマン・たけのこ・きゅうり・ブルーベリージャム
8	木	菜飯 ほうれん草のすまし汁 サバの塩焼き 高野豆腐の卵とじ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) バナナ	さば・油揚げ・高野豆腐・鶏卵・牛乳	リッツサンド・米	ほうれん草・だいこん・にんじん・しいたけ・バナナ
9	金	ロールパン 豆腐スープ 鮭のチーズ焼き ゴボウサラダ	牛乳(午前) ばりんこ 牛乳(午後) ★わかめおにぎり	ベーコン・豆腐・鮭・チーズ・しらす干し・牛乳	ばりんこ・ロールパン・米・卵なしマヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ごぼう・きゅうり・コーン・炊き込みわかめ
10	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
13	火	炊き込みごはん じゃがいものみそ汁 すき焼き風煮	牛乳(午前) ばりんこ 牛乳(午後) ★フルーツヨーグルト	鶏むね肉・油揚げ・牛肉・焼き豆腐・ヨーグルト・牛乳	ばりんこ・米・じゃがいも・焼き麴・こんにゃく	しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのき・カットわかめ・ごぼう・ミカン缶・バナナ
14	水	けんちんうどん じゃがいものツナ和え オレンジ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ★ベーコンピラフ	豚肉・ツナ・ベーコン・牛乳	リッツ・米・うどん・じゃがいも	だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ・しいたけ・いんげん・オレンジ・たまねぎ
15	木	ごはん 白菜のみそ汁 さわらのカレー風味焼き だいこんと厚揚げの煮物	牛乳(午前) チーズ 牛乳(午後) ★ジャムサンド	油揚げ・さわら・生揚げ・チーズ・牛乳	米・豆腐食パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だいこん・いんげん・イチゴジャム
16	金	ロールパン かぼちゃのスープ 煮込みハンバーグ コーンスローサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) カップゼリー	合いびき肉・チーズ・牛乳	味しらべ・ロールパン・カップゼリー・卵なしマヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり
17	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
19	月	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き れんこんのマヨ和え	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) ★さつまいも蒸しパン	鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳	揚げせん・米・すまし汁・さつまいも・ホットケーキミックス・卵なしマヨネーズ	にんじん・ほうれん草・れんこん・きゅうり・コーン
20	火	麦ごはん ちくわのすまし汁 白身魚のみそ焼き 生揚げと小松菜の炒め煮	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ぼたぼた焼き	ちくわ・白身魚・生揚げ・牛乳	星たべよ・米・おおむぎ・ぼたぼた焼き	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・長ネギ・小松菜
21	水	ブルコネ煮 わかめスープ ブロッコリーとじゃがいものサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ★焼きビーフン	牛肉・かにかまぼこ・ハム・牛乳	味しらべ・米・じゃがいも・ビーフン・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・もやし・にら・カットわかめ・ブロッコリー・しめじ
22	木	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース いんげんのチーズおかか和え	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ★レモンシュガーラスク	チーズ・鶏肉・かつお節・牛乳	リッツサンド・米・豆腐食パン・無塩バター	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・いんげん・パプリカ
23	金	塩ラーメン さつまいもサラダ みかん	牛乳(午前) ばりんこ 牛乳(午後) ★カレーピラフ	鶏肉・ベーコン・牛乳	ばりんこ・中華麺・さつまいも・米・卵なしマヨネーズ	もやし・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・カットわかめ・コーン・きゅうり・赤ピーマン
24	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
26	月	鮭チキーン 豆腐スープ ほうれん草のナムル	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ★コマクツキー	鮭・絹ごし豆腐・牛乳	リッツ・米・小麦粉・無塩バター・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・カットわかめ・ほうれん草・もやし・
27	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 白身魚の甘酢あんかけ キャベツのソテー	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ★フルーツゼリー	白身魚・ベーコン・牛乳	星たべよ・米・オリーブ油	かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ・にんじん・キャベツ・ミカン缶・もも缶
28	水	麦ごはん 春雨スープ 鶏肉の中華煮 切干大根のポン酢和え	牛乳(午前) チーズ 牛乳(午後) ★ちんすこう	鶏肉・チーズ・牛乳	米・おおむぎ・春雨・小麦粉	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・切り干し大根・
29	木	ごはん コーンスープ ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ドーナツ	ウインナーソーセージ・合いびき肉・牛乳	リッツ・米・マカロニ・ドーナツ・フレンチドレッシング	たまねぎ・コーン・にんじん・きゅうり
30	金	カレーライス ブロッコリーのサラダ ゼリー	牛乳(午前) ばりんこ 牛乳(午後) ★ハロウィンホットケーキ	牛肉・牛乳	ばりんこ・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・無塩バター・カレールウ・ゼリー	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーン・かぼちゃ
31	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			

※★印のおやつは手作りです。