

令和 8 年



10月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PM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	牛乳 クラッカー	ご飯 豆腐の五目煮 大根サラダ わかめの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳・豆腐・ぶた肉・ま ぐろ水煮缶詰・油揚げ・ 麦みそ	ソーダークラッカー・米・ 油・砂糖・片栗粉・マヨド レ・食パン・有塩マーガリ ン	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・さやいんげん・だいご ん・きゅうり・カットわかめ・ブ ルーベリージャム
2	金	牛乳 ビスケット	ご飯 さばの塩焼き キャベツさっぱりサラダ 根菜のすまし汁 桃缶	牛乳 野菜ジュース蒸パン	牛乳・さば・ロースハム	ビスケット・米・砂糖・ 油・さといも・ホットケ ーキミックス	キャベツ・にんじん・だいご ん・くりかぼちゃ・黄桃缶・野 菜ジュース
3	土		親子遠足				
5	月	牛乳 白い風船	ご飯 豚肉のマーマレード炒め 小松菜とひじきのサラダ じゃが芋スープ	お茶 フルーツボンチ	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・ちくわ	米・油・マヨドレ・じゃが いも・砂糖	たまねぎ・しめじ・青ピーマ ン・マーマレードジャム・乾ひ じき・こまつな・コーン・にん じん・みかん缶詰・パインアッ プル缶詰・バナナ
6	火	牛乳 ウエハース	ロールパン ガーリックチキン アスパラマリネサラダ 豆乳スープ	お茶 わかめおにぎり&いりこ	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・ベーコン・豆乳	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・ロールパン・砂糖・ 油・米	アスパラガス・きゅうり・にん じん・ほうれんそう・たまね ぎ・ゆでかぼちゃ・炊き込みわ かめ
7	水	牛乳 クッキー	ゆかりごはん 鮭の塩こうじ焼き にんじんサラダ なすの味噌汁	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・さけ・まぐろ水煮 缶詰・麦みそ	クッキー・米・塩こうじ・ 砂糖・油・コーンフレー ク・マシュマロ・無塩パ ター	にんじん・きゅうり・キャベ ツ・なす・チンゲンサイ・たま ねぎ
8	木	牛乳 クラッカー	ご飯 すきやき風煮 もやしのナムル なめこの味噌汁	お茶 クリーミーフルーチェ	牛乳・ぶた肉・焼き豆 腐・麦みそ・生クリーム	ソーダークラッカー・米・ しらたき・油・砂糖・ごま 油・いりごま・フルーチェ	はくさい・長ねぎ・生しい たけ・もやし・にんじん・なめ こ・たまねぎ・カットわかめ
9	金	牛乳 ビスケット	ミートソースパゲティ ブロッコリーと人参のサラダ コーンスープ	お茶 きなこおにぎり&いりこ	牛乳・牛ひき肉・ぶたひ き肉・豆乳・青大豆きな 粉	ビスケット・マカロニ・ス パゲティ・油・砂糖・七分 つき米	たまねぎ・にんじん・ゆでグ リンピース・ホールのトマト・トマ トケチャップ・ゆでブロッコ リー・にんじん・きゅうり・ コーン缶詰クリーム
10	土	牛乳 せんべい	チャーハン ほうれん草のごま和え 中華風スープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたばら・若鶏も も	サラダせんべい・米・ごま 油・いりごま・砂糖・ペジ たべる	たまねぎ・にんじん・グリン ピース・ほうれんそう・にんじ ん・りょうとうもやし・青ピー マン
13	火	牛乳 ウエハース	菜ご飯 鶏の照り焼き 切干大根としらすのサラダ かぼちゃのすまし汁	牛乳 餃子の皮ピザ	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・ウィンナーソー セージ・チーズ	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・米・くり・くろご ま・砂糖・ぎょうざの皮	しょうが・切干しだいごん・ きゅうり・にんじん・くりかぼ ちゃ・カットわかめ・たまね ぎ・トマトケチャップ・コーン
14	水	牛乳 クッキー	ご飯 カレーのオーロラソース焼き 豆腐サラダ 春雨スープ	お茶 お好み焼き	牛乳・まがれい・豆腐・ ぶた肉・まぐろ水煮缶 詰・チーズ	クッキー・米・薄力粉・ 油・マヨドレ・砂糖・ごま 油・いりごま・はるさめ	トマトケチャップ・きゅうり・ もやし・チンゲンサイ・たまね ぎ・キャベツ
15	木	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉のカレー炒め 白菜の塩昆布和え さつま芋の味噌汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・ぶたロース・麦み そ・豆乳	ソーダークラッカー・米・ 油・さつまいも・ホット ケーキミックス・有塩パ ター	たまねぎ・青ピーマン・はくさ い・きゅうり・にんじん・塩昆 布・カットわかめ・りんごジャ ム
16	金	牛乳 ビスケット	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	お茶 とりそぼろおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ ツナ缶・鶏ひき肉	ビスケット・ロールパン・ じゃがいも・油・砂糖・米	くりかぼちゃ・たまねぎ・にん じん・グリンピース・ゆでブ ロッコリー・きゅうり・パナ ナ・あおのり

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	466	18	18	266	2.1	179	0.26	0.34	18	3.1	1.4
3歳以上	517	21	18	213	2	196	0.31	0.35	22	3.9	1.7

令和 8年



10月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PM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
17	土	牛乳 せんべい	五目うどん かぼちゃのサラダ みかん缶	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・油揚げ	サラダせんべい・ゆでうどん・マヨドレ・サッポロポテトバーベキュー	はくさい・こねぎ・にんじん・くりかぼちゃ・きゅうり・みかん缶詰
19	月	牛乳 白い風船	ホルカライス 野菜スープ フルーツゼリー ★食育献立 福井県の郷土料理	お茶 でっちゃんかん	牛乳・ぶたロース・ベーコン・こしあん	米・油・薄力粉・パン粉・ゼリー・砂糖	たまねぎ・ミックスベジタブル・トマトケチャップ・キャベツ・だいこん・にんじん・粉寒天
20	火	牛乳 ウエハース	ご飯 あじの梅味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・あじ・麦みそ・かつお節・ぶたもも(皮脂無)・きな粉	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・米・砂糖・ごま)	梅干し・ゆでブロッコリー・にんじん・ごぼう・だいこん・長ねぎ・バナナ
21	水	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のポテト焼き 大豆とブロッコリーのサラダ トマトスープ ショア ★誕生会メニュー	お茶 みかんクレープ	牛乳・さけ・大豆・ベーコン・乳酸菌飲料	ビスケット・米・じゃがいも・マヨドレ・油・砂糖・ホイップクリーム	ゆでブロッコリー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・トマトピューレ・みかん缶詰
22	木	牛乳 クラッカー	塩焼きそば さつまいもサラダ 中華風豆腐スープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・ぶたロース・まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐・鶏ひき肉	ソーダクラッカー・中華めん・ごま油・さつまいも・マヨドレ・米	キャベツ・にんじん・もやし・長ねぎ・青のり・きゅうり・にら・ごぼう
23	金	牛乳 クッキー	ご飯 鶏五目煮 小松菜のおひたし もずくのすまし汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳・若鶏もも・生揚げ・鶏卵	クッキー・米・砂糖・花魁・食パン	くりかぼちゃ・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・にんじん・コーン・もずく・えのきたけ
24	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 切干大根のサラダ カップヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・ヨーグルト	サラダせんべい・米・油・砂糖・ゲンシパイ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・コーン
26	月	牛乳 白い風船	ご飯 鶏肉の香り焼き 春雨サラダ ベーコンスープ	お茶 プリン	牛乳・焼き若鶏もも・かにかまぼこ・ベーコン	米・はるさめ・砂糖・ごま油・プリン	きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ
27	火	牛乳 クッキー	あぶたま丼 キャベツと竹輪のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ・ちくわ・絹ごし豆腐・麦みそ	クッキー・米・砂糖・釜焼き・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・生しいたけ・キャベツ・アスパラガス・ほうれんそう
28	水	牛乳 ウエハース	ご飯 さばの味噌煮 中華風サラダ えのきのすまし汁	牛乳 ソーセージ蒸しパン	牛乳・さば・麦みそ・豆乳・ウインナーソーセージ	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・米・三温糖・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・油)	しょうが・きゅうり・にんじん・もやし・だいこん・えのきたけ・コーン
29	木	牛乳 クラッカー	食パン ピザ風卵焼き マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 おかかおにぎり	牛乳・鶏卵・ベーコン・チーズ・大豆・鶏むね(皮なし)・かつお節	クラッカー・食パン・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・米	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ
30	金	牛乳 ビスケット	ハロウィンキーマカレー みかんサラダ チンゲン菜のスープ ★ハロウィンメニュー	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉	ビスケット・米・油・薄力粉・無塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・チンゲンサイ・えのきたけ
31	土	牛乳 せんべい	厚揚げ丼 コマダレサラダ あおさスープ	牛乳 お菓子	牛乳・生揚げ・ぶたひき肉・ちくわ	サラダせんべい・米・油・砂糖・片栗粉・とんがりコーン	にんじん・ゆでさやいんげん・ゆでブロッコリー・きゅうり・あおさ・えのきたけ・たまねぎ