10月　献立表　幼児食

2026 年　10 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ （○朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 木	ごはん 豚肉ときのこのソテー ひじきの炒り煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎オレンジ	豚かた肉、油揚げ、大豆、牛乳、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、さやいんげん、干しひじき、にんじん、キャベツ、だいこん、りょくとうもやし、レーズン、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、炒め油、薄力粉、有塩バター	エネルギー　576kcal たんぱく質　22.7g 脂質　19.1g 炭水化物　84.3g 塩分　2.5g
2 金	ごはん タンドリーチキン 野菜サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズクラッカー ◎ぶどう	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、油揚げ、牛乳、クリームチーズ	レタス、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、ぶどう	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖	エネルギー　530kcal たんぱく質　22.0g 脂質　20.2g 炭水化物　71.6g 塩分　2.1g
3 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー　520kcal たんぱく質　16.9g 脂質　15.6g 炭水化物　84.7g 塩分　2.5g
5 月	ごはん　　みそ汁 たまご焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃの煮物	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウインナーパイ ◎キウイ	液卵、豚ひき肉、油揚げ、挽きわり納豆、牛乳、ウインナーソーセージ、卵黄	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こまつな、だいこん、かぼちゃ、ぶなしめじ、キャベツ、りょくとうもやし、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油	エネルギー　585kcal たんぱく質　24.4g 脂質　24.3g 炭水化物　74.9g 塩分　2.4g
6 火	わかめごはん ほっけの塩焼き 根菜のきんぴら みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マーブルケーキ ◎バナナ	ほっけ、牛乳、卵	ごぼう、にんじん、れんこん、かぶ、たまねぎ、こまつな、バナナ	うるち米、板こんにゃく、いりごま、ごま油、上白糖、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー　531kcal たんぱく質　20.1g 脂質　15.3g 炭水化物　83.4g 塩分　2.4g
7 水	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎グレープフルーツ	豚かた肉、焼き豆腐、かつお節、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、えのきたけ、ほうれんそう、りょくとうもやし、カットわかめ、だいこん、長ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、しらたき、上白糖、マカロニ	エネルギー　534kcal たんぱく質　25.1g 脂質　15.2g 炭水化物　80.8g 塩分　1.9g
8 木	ごはん 鮭のごま味噌焼き さつまいものサラダ すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ポンデケージョ ◎オレンジ	ぎんざけ、ロースハム、牛乳、豆乳、プロセスチーズ	きゅうり、レタス、はくさい、かぶ、まいたけ、コーン缶、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、すりごま、さつまいも、白玉粉、サラダ油	エネルギー　556kcal たんぱく質　21.7g 脂質　20.1g 炭水化物　78.2g 塩分　1.8g
9 金	ごはん 回鍋肉 炒り卵の和え物 わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き ◎キウイ	豚かた肉、液卵、絹ごし豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、カットわかめ、ぶなしめじ、長ねぎ、あおのり、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油、ごま油、いりごま、薄力粉、ながいも	エネルギー　567kcal たんぱく質　24.3g 脂質　19.4g 炭水化物　79.2g 塩分　2.4g
13 火	ごはん かじきの煮付け 大根サラダ ワンタンスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ぐるぐるさつまーき ◎バナナ	めかじき、ツナ缶、牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、チンゲンサイ、えのきたけ、バナナ	うるち米、ワンタンの皮、さつまいも、春巻きの皮、上白糖、食塩不使用バター、いりごま	エネルギー　492kcal たんぱく質　19.8g 脂質　13.2g 炭水化物　78.5g 塩分　2.0g
14 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウエハース ◎オレンジ	鶏もも肉、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、マーマレードジャム、かたくり粉、さつまいも	エネルギー　529kcal たんぱく質　19.2g 脂質　16.8g 炭水化物　79.9g 塩分　1.9g
15 木	ハヤシライス じゃこサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎たまごサンド ◎グレープフルーツ	豚もも肉、しらす、牛乳、卵	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、エリンギ、きゅうり、レタス、ブロッコリー、コーン缶、グレープフルーツ	うるち米、押麦、炒め油、サラダ油、じゃがいも、食パン、上白糖	エネルギー　621kcal たんぱく質　21.2g 脂質　25.7g 炭水化物　84.4g 塩分　4.6g
16 金	豆乳担々麺 ブロッコリーの塩昆布和え	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎鶏ごぼうおにぎり ◎柿	豚ひき肉、豆乳、牛乳、鶏もも肉、油揚げ	チンゲンサイ、長ねぎ、りょくとうもやし、ブロッコリー、塩昆布、にんじん、ごぼう、しいたけ、柿	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、うるち米、炒め油	エネルギー　603kcal たんぱく質　26.3g 脂質　20.4g 炭水化物　90.0g 塩分　3.4g
19 月	ごはん　　豚汁 さばの塩焼き 小松菜のごま和え 納豆	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ジャーマンポテト ◎オレンジ	さば、挽きわり納豆、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、ウインナーソーセージ	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、すりごま、上白糖、板こんにゃく、じゃがいも	エネルギー　591kcal たんぱく質　31.3g 脂質　24.2g 炭水化物　73.7g 塩分　2.4g
20 火	ロールパン 鶏肉のラタトゥイユ フレンチサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ストーンクッキー ◎キウイ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	にんじん、なす、たまねぎ、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、カットトマト缶、きゅうり、レタス、ブロッコリー、コーン缶、ぶなしめじ、キウイフルーツ	ロールパン、炒め油、上白糖、サラダ油、薄力粉、コーンフレーク、有塩バター	エネルギー　544kcal たんぱく質　22.6g 脂質　24.7g 炭水化物　65.1g 塩分　3.2g
21 水	ごはん しゅうまい もやしのナムル 中華スープ	○牛乳(am) ◎ジョア ◎焼きそば ◎バナナ	ロースハム、木綿豆腐、牛乳、ジョア、豚かた肉	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、しいたけ、キャベツ、あおのり、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、かたくり粉、蒸し中華めん、炒め油	エネルギー　544kcal たんぱく質　18.0g 脂質　11.7g 炭水化物　98.0g 塩分　3.0g
22 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ ◎柿	豚かたロース、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳、豆乳、卵	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、りょくとうもやし、カットわかめ、柿	うるち米、上白糖、炒め油、サラダ油、ホットケーキミックス、メープルシロップ	エネルギー　611kcal たんぱく質　23.3g 脂質　25.1g 炭水化物　78.5g 塩分　2.2g
23 金	お楽しみ献立					エネルギー　568kcal たんぱく質　20.9g 脂質　18.5g 炭水化物　86.1g 塩分　1.9g
24 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー　520kcal たんぱく質　16.9g 脂質　15.6g 炭水化物　84.7g 塩分　2.5g
26 月	ごはん 八宝菜 春雨サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎キウイ	豚ばら肉、なると、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	はくさい、にんじん、たけのこ、きくらげ、りょくとうもやし、きゅうり、かぼちゃ、長ねぎ、えのきたけ、にら、たまねぎ、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ、薄力粉	エネルギー　614kcal たんぱく質　21.1g 脂質　24.9g 炭水化物　83.0g 塩分　2.8g
27 火	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 五色和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎サーターアンダギー ◎グレープフルーツ	ぎんざけ、かにかま、削り節、牛乳、卵	コーン缶、こまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、薄力粉	エネルギー　513kcal たんぱく質　21.0g 脂質　18.2g 炭水化物　72.0g 塩分　1.8g
28 水	けんちんうどん さつまいもの天ぷら	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おせんべい ◎バナナ	豚ばら肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、バナナ、しいたけ	うどん、板こんにゃく、炒め油、さつまいも、天ぷら粉、揚げ油	エネルギー　564kcal たんぱく質　17.0g 脂質　21.0g 炭水化物　84.4g 塩分　2.3g
29 木	ビビンバ丼 厚揚げ煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎くず餅 ◎柿	豚ひき肉、厚揚げ、削り節、牛乳、きな粉	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、れんこん、かぶ、キャベツ、ぶなしめじ、柿	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、板こんにゃく、かたくり粉、黒砂糖	エネルギー　548kcal たんぱく質　24.0g 脂質　19.8g 炭水化物　75.4g 塩分　2.3g
30 金	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ハロウィンクッキー ◎オレンジ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、にら、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、たまねぎ、だいこん、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー　632kcal たんぱく質　22.9g 脂質　26.7g 炭水化物　83.3g 塩分　2.1g
31 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー　537kcal たんぱく質　17.7g 脂質　15.6g 炭水化物　88.4g 塩分　2.8g