

献立表

2026年10月北保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17木	午前おやつ	①牛乳 ②麦入りごはん ③豆腐となめこの味噌汁 ④おろしハンバーグ ⑤小松菜の和え物 ⑥グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉、無調整豆乳	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布、醤油、みりん風
19金	午前おやつ	①牛乳 ②麦入りごはん ③厚揚げと大根の味噌汁 ④鮭の南蛮漬け ⑤さつま芋の甘煮 ⑥オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 酢、塩 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー、かつお節(だし用)
17土	午前おやつ	①牛乳 ②ごはん ③かぶのすまし汁 ④鶏肉の味噌焼き ⑤ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン(乳卵なし)	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	①牛乳 ②いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(乳卵なし)	牛乳	いちごジャム	
26月	午前おやつ	①牛乳 ②麦入りごはん ③大根とごぼうの味噌汁 ④鶏肉のマーレード焼き ⑤白菜とほうれん草の磯和え ⑥りんご・バナナ(0、1歳児)	米、押麦 マーレード	鶏もも肉 焼きのり	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 りんご・バナナ(0、1歳児)	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②高野豆腐のドーナツ	小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
20火	午前おやつ	①牛乳 ②ごま塩ごはん ③白菜の味噌汁 ④すき焼き風煮 ⑤スティックきゅうり ⑥バナナ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり バナナ	塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②コーンフレックボール	さつま芋、コーンフレック、三温糖	牛乳 豆乳ホイップ、豆乳		
21水	午前おやつ	①牛乳 ②ごはん ③切干大根の味噌汁 ④かじきのにんにく醤油焼き ⑤五目煮豆 ⑥梨・バナナ(0、1歳児)	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん 梨・バナナ(0、1歳児)	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
22木	午前おやつ	①牛乳 ②ふきよせごはん ③キャベツのすまし汁 ④豆腐入り松風焼き ⑤おかか和え ⑥バナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布、塩 かつお節(だし用)、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこトースト	ブルマンホワイト(乳卵なし)、油、三温糖	牛乳 きな粉 牛乳		
23金	午前おやつ	①牛乳 ②麦入りごはん ③かぼちゃのスープ ④チキンカツ ⑤コーンキャベツサラダ ⑥グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	①麦茶 ②あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布、中華だしの素、塩
24土	午前おやつ	①牛乳 ②ごはん ③なすの味噌汁 ④豚肉と大根の煮物 ⑤きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
27火	午前おやつ	①牛乳 ②さつま芋のカレー ③切干大根としらすのサラダ ④棒チーズ 1本 ⑤グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク 牛乳	りんご、レーズン	ベーキングパウダー
28水	午前おやつ	①牛乳 ②親子丼 ③舞茸と里芋の味噌汁 ④白菜と小松菜のおひたし ⑤バナナ	米、押麦、三温糖 里芋	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②パンブキンサンド	デュラムファイン(乳卵なし)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
29木	午前おやつ	①牛乳 ②ごはん ③じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ④さばの味噌煮 ⑤三色さんぴら ⑥柿・バナナ(0、1歳児)	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿・バナナ(0、1歳児)	かつお節(だし用)、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後おやつ	①牛乳 ②フルーツゼリー ③ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんご濃縮果汁、パン缶、白桃缶、黄桃缶、寒天	
30金	午前おやつ	①牛乳 ②スパゲティミートソース ③小松菜スープ ④かぼちゃサラダ ⑤オレンジ	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン(乳卵なし)	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン オレンジ	ケチャップ、塩、醤油 昆布、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②ひじきごはん(16日) ③ハロウィンケーキ(30日)	米、油 小麦粉、三温糖、バター、粉糖	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき 牛乳	人参 かぼちゃ	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 ベーキングパウダー、ビュアココア
31土	午前おやつ	①牛乳 ②ごはん ③チンゲン菜スープ ④チンジャオロース ⑤二色甘酢和え	米 油、ごま油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	チンゲン菜 たけのこ(水浸)、黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②マカロニあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※圖の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	20.0g	16.0g	560kcal	23.0g	17.5g
今月の平均値	495kcal	20.7g	16.9g	561kcal	23.1g	17.5g