



令和8年10月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 木	19 月	昼食 ご飯 中華スープ シュウマイ きゅうりとツナのサラダ 白桃缶	米	シュウマイ ツナ	たまねぎ わかめ きゅうり もやし	エネルギー461KCal たんぱく質14.7g 脂 質 14.2g カルシウム 162g 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
2 金	26 月	昼食 ふりかけご飯 味噌汁 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 リンゴ缶	米	卵 あかうお 油揚げ	ふりかけ えのき 切干 人参 いんげん リンゴ缶	エネルギー469KCal たんぱく質18.9g 脂 質 11.2g カルシウム 199mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	牛乳 ストロベリーシュークリーム	ストロベリーシュークリーム	牛乳		
5 月	16 金	昼食 ご飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草の煮びたし 洋梨缶	米	油揚げ ミートボール さつまあげ	かぶ ほうれん草 にんじん 洋梨缶	エネルギー501KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 16.2g カルシウム 200g 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	牛乳 麴のラスク	麴のラスク	牛乳		
6 火	23 金	昼食 きつねうどん すまし汁 白菜とハムのサラダ マスカットゼリー	うどん	鶏肉 油揚げ 豆腐 ハム	たまねぎ にんじん ネギ あさつき 白菜 コーン 人参 マスカットゼリー	エネルギー 421KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 14.7g カルシウム108mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
7 水		昼食 ご飯 すまし汁 鮭のみそマヨ焼き キャベツのおかか和え みかん缶	米	鮭 ちくわ 鰹節	小松菜 ねぎ きやべつ きゅうり みかん缶	エネルギー 467KCal たんぱく質 20.2g 脂 質 12.5g カルシウム 191mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳		
8 木	20 火	昼食 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ パイン缶	米 じゃがいも 麴	豚肉 ベーコン	たまねぎ ブロッコリー 人参 コーン パイン缶	エネルギー 570KCal たんぱく質 20.2g 脂 質 16.2g カルシウム 153mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
9 金	21 水	昼食 二色ご飯 味噌汁 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	米	鶏肉 卵 ベーコン	グリーンピース なめこ缶 白菜 ごぼう きゅうり 人参 コーン バナナ	エネルギー 517KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 19.9g カルシウム 62mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	麦茶 ブルーベリーゼリー／21日ドウゼリー	ゼリー			
13 火		昼食 醤油ラーメン 餃子 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	中華麺	豚肉 餃子 ちくわ	もやし 人参 ほうれん草 にんじん オレンジ	エネルギー534KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 18.0g カルシウム 126mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ		野菜ジュース	
14 水	29 木	昼食 ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツカクテル缶	米 天かす	鶏肉	もやし わかめ マーマレード 大根 きゅうり 人参 フルーツカクテル缶	エネルギー491KCal たんぱく質 19.0g 脂 質 12.8 g カルシウム 148mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ	ソフトクレープ	牛乳		
15 木	27 火	ロールパン(いちご&マーガリンジャム) ABCマカロニスープ オムレツ さつまいもサラダ	ロールパン マカロニ さつまいも	オムレツ 魚肉ソーセージ	大根 人参 きゅうり	エネルギー 526KCal たんぱく質17.1g 脂 質 18.5g カルシウム 205mg 食塩相当量 2.3g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき	やわらかおかき			
28 水	★お誕生 日給食★	わかめご飯 味噌汁 エビフライ シーザーサラダ ストロベリーゼリー	米 マカロニ	エビフライ ハム 粉チーズ	かぼちゃ ねぎ ブロッコリー 人参 ストロベリーゼリー	エネルギー 673Cal たんぱく質 22.8g 脂 質 17.5g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.3g
	午後おやつ	ジョア ケーキ	ジョア ケーキ	ジョア		
30 金	●ハロウィン 給食●	カレーライス かぼちゃのハンバーグ マカロニサラダ カクテルゼリー	米 じゃがいも マカロニ	豚肉 ハンバーグ ツナ	たまねぎ 人参 きゅうり 人参 カクテルゼリー	エネルギー 593Cal たんぱく質 17.2g 脂 質 23.0g カルシウム195mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	牛乳 パンプキンパバロア		牛乳	パンプキンパバロア	

※おやつ 12(月)ページを参照
※マヨネーズは、卵・乳不使用タイプになります。