令和8年 10月　給食献立表

両国・なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質	栄養価 食塩相当量
1	15	木	牛乳 コーンクッキー	ごはん　鶏肉のガリバタ焼き ごぼうのごまマヨ和え　みそ汁（豆腐）　梨	牛乳 麸のラスク	米　豆乳バター　ごま油　マヨドレ 上白糖　白すりごま　麸	鶏もも肉　絹豆腐 みそ　牛乳	玉ねぎ　生姜　にんにく　キャベツ ごぼう　人参　とうもろこし　小松菜	510kcal	18.3ｇ	1.0ｇ
2	16	金	牛乳 リッツ	和風スパゲティ　コロコロポテト チキンスープ　バナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	スパゲティ　油 じゃが芋　米　三温糖	ベーコン　鶏もも肉　牛乳 鶏ひき肉　高野豆腐	玉ねぎ　えのき　椎茸　しめじ　ほうれん草 きざみのり　キャベツ　人参　バナナ	584kcal	24.0ｇ	1.4ｇ
3	17	土	牛乳 せんべい	焼き肉丼　大根のおかか和え みそ汁（もやし）　オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米　片栗粉　油 上白糖　薄力粉	豚小間肉　かつお節 わかめ　みそ　牛乳	玉ねぎ　人参　ピーマン　にんにく きゅうり　大根　もやし　オレンジ　かぼちゃ	506kcal	18.2ｇ	1.3ｇ
5	19	月	牛乳 リッツ	きのこハヤシライス　フレンチサラダ 豆乳コーンスープ　柿	牛乳 シュガーパイ	米　油　豆乳バター　薄力粉 上白糖　三温糖　パイ生地　グラニュー糖	豚小間肉　豆乳 ベーコン　牛乳	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　しめじ　エリンギ 白菜　きゅうり　赤パプリカ　とうもろこし　柿	570kcal	17.7ｇ	1.9ｇ
6	20	火	牛乳 コーンスナック	ごはん　鶏肉の玉ねぎソースがけ ほうれん草の和風和え　みそ汁（さつま芋）　オレンジ	牛乳 にんじんプリッツ	米　上白糖　油　ごま油 さつま芋　薄力粉	鶏もも肉　みそ 牛乳	玉ねぎ　ほうれん草　もやし 人参　万能ねぎ　オレンジ	526kcal	19.9ｇ	1.6ｇ
7	21	水	牛乳 のりものビスケット	みそ煮こみうどん　ちくわの磯辺揚げ かぶの塩昆布和え　バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	うどん　上白糖　白すりごま　薄力粉 片栗粉　油　もち米　米	豚小間肉　油揚げ　みそ 焼き竹輪　牛乳　きな粉	人参　白菜　椎茸　小松菜 かぶ　青のり　きゅうり　塩昆布　バナナ	545kcal	22.8ｇ	1.9ｇ
8	22	木	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん　さばのごまだれ焼き 厚揚げのそぼろ煮　みそ汁（麸）　りんご	牛乳 なかよしサンド（ブルーベリー）	米　押麦　白いりごま　上白糖　油　麸 里芋　三温糖　片栗粉　食パン　豆乳バター	さば　みそ　豚ひき肉 生揚げ　牛乳	生姜　人参　いんげん ほうれん草　りんご　ブルーベリージャム	577kcal	24.4ｇ	1.6ｇ
9	23	金	牛乳 リッツ	ごはん　油淋鶏 春雨サラダ　中華スープ　オレンジ	牛乳 スイートポテト	米　上白糖　ごま油　片栗粉　油 春雨　さつま芋　豆乳バター	鶏もも肉　ロースハム 牛乳　豆乳	ねぎ　にんにく　生姜　きゅうり 赤パプリカ　にら　玉ねぎ　人参　オレンジ	588kcal	18.5ｇ	1.6ｇ
10	24	土	牛乳 せんべい	そぼろ丼　もやしの磯辺和え みそ汁（じゃが芋）　バナナ	牛乳 ココアちんすこう	米　油　三温糖 じゃが芋　薄力粉　上白糖	豚ひき肉 みそ　牛乳	生姜　玉ねぎ　もやし　きゅうり 人参　きざみのり　バナナ	573kcal	20.0ｇ	1.0ｇ
	26	月	牛乳 リッツ	ごはん　鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の納豆和え　みそ汁（大根）　りんご	牛乳 マシュマロおこし（きな粉）	米　油　三温糖　コーンフレーク マシュマロ　豆乳バター	鶏もも肉　きな粉　わかめ ひきわり納豆　みそ　牛乳	生姜　ほうれん草　人参 えのき　大根　りんご	512kcal	23.3ｇ	1.6ｇ
13	27	火	牛乳 コーンスナック	さつまいもごはん　鮭の塩焼き 白菜の煮びたし　みそ汁（かぶ）　柿	牛乳 チキンナゲット	米　さつま芋　三温糖　マヨドレ 薄力粉　片栗粉　油	鮭　油揚げ　みそ　牛乳 鶏ひき肉　木綿豆腐	昆布　白菜　人参　玉ねぎ 小松菜　かぶ　なめこ　柿	512kcal	24.6ｇ	1.6g
14	28	水	牛乳 のりものビスケット	ロールパン　マカロニグラタン ブロッコリーサラダ　チンゲン菜スープ　バナナ	牛乳 高菜ごはん	ロールパン　マカロニ　じゃが芋　油　薄力粉 豆乳バター　パン粉　三温糖　米　上白糖	鶏もも肉　豆乳 みそ　ツナ　牛乳	玉ねぎ　マッシュルーム　赤パプリカ ブロッコリー　人参　チンゲン菜　バナナ　高菜	539kcal	22.4ｇ	1.8ｇ
	29	木	牛乳 コーンクッキー	ごはん　豚肉の生姜焼き ほうれん草の和風マヨ和え　みそ汁（里芋）　オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米　油　片栗粉　マヨドレ 里芋　上白糖　せんべい	豚小間肉　かまぼこ 油揚げ　みそ　牛乳	生姜　玉ねぎ　りんご　ほうれん草　もやし ねぎ　オレンジ　ぶどうジュース　寒天	558kcal	21.1ｇ	1.5ｇ
	30	金	牛乳 リッツ	カレーピラフ　チキンステーキ パリパリサラダ　ミネストローネ　梨	牛乳 ココアケーキ	米　豆乳バター　三温糖　油　じゃが芋 ワンタンの皮　上白糖　薄力粉　パイ生地	鶏もも肉　ベーコン 牛乳　豆乳	グリンピース　人参　にんにく　もやし　きゅうり とうもろこし　玉ねぎ　セロリ　キャベツ　トマト缶　梨	587kcal	20.1ｇ	1.8ｇ
	31	土	牛乳 せんべい	麻婆豆腐丼　かぶのゆかり和え きのこスープ　オレンジ	牛乳 大学芋	米　ごま油　三温糖　片栗粉 さつま芋　油　上白糖	豚ひき肉　みそ 木綿豆腐　牛乳	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 かぶ　きゅうり　白菜　椎茸　しめじ　オレンジ	511kcal	16.8ｇ	1.4ｇ

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨・りんご・柿を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。
※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試しください。