

10月予定献立表



2026/10 西野山保育園

	26 (月)	(13) 27 (火)	14 28 (水)	1 15 29(木)	2 16 30(金)	3 31(土)
献立	ごはん ◎マーボー春雨豆腐 豚ひき肉 15 木綿豆腐 40 はるさめ 7.5 たまねぎ 30 にんじん 10 たけのこ 10 干しいたけ 2 ねぎ 4 しょうが にんにく 塩 0.2 三温糖 0.8 しょうゆ 2 みりん 1 酒 1 オイスターソース 3.3 油 3 わかめスープ カットわかめ 0.2 かいわれだいこん 3 ごま 1 塩 0.3 しょうゆ 0.3 だし 150	ごはん さわらの塩焼き さわら 40 塩 0.2 さつまいものサラダ ☆さつまいも 30 きゅうり 7 たまねぎ 3 パイナップル 3 ベーコン 6 塩 0.3 油 3 酢 2 こしょう きゃべつのみそ汁 キャベツ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150	◎ドライカレー 米 50 豚ひき肉 50 たまねぎ 50 にんじん 30 ピーマン 8 にんにく しょうが カレー粉 0.3 ウスターソース 2 トマト缶 10 三温糖 0.5 しょうゆ 1.5 塩 0.5 かぶのサラダ ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 10 塩 0.1 ツナ缶 6 にんじん 5 酢 3 しょうゆ 1 三温糖 0.2 こしょう	ごはん ぶりの照り焼き ぶり 40 しょうゆ 1 みりん 2 酒 1 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし 小芋のみそ汁 ☆こいも 7 だいこん 10 にんじん 5 ☆しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 3 みそ 3 だし 150	ごはん 鶏の西京焼き 鶏肉 60 白みそ 2 みそ 1 酒 3 うの花炒め おかから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 根菜スープ かぶ 20 かぶの葉 5 れんこん 8 にんじん 5 ごぼう 6 ベーコン 5 しょうゆ 0.3 塩 0.3 煮干だし 150 こしょう パセリ 0.3	チキンライス 米 50 鶏肉 15 にんじん 12 マッシュルーム 5 たまねぎ 12 いんげん 3 塩 0.2 こしょう 0.03 ケチャップ 15 油 2 野菜スープ キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 ベーコン 5 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.3 だし 150 酒 1
	おやつ おはぎ もち米 米 小豆 きな粉 三温糖 塩 牛乳 150cc	＜13日＞ 豆腐ドーナツ 小麦粉 BP 豆腐 砂糖 油 きな粉 牛乳 150cc ＜27日＞ ◎大学芋 さつまいも 油 砂糖 黒ごま しょうゆ 牛乳 150cc	黒糖蒸しパン 米粉 BP 黒糖 しょうゆ 豆乳 油 牛乳 150cc	＜1・15日＞ 焼き芋 ☆さつまいも 牛乳 150cc ＜29日＞ 栗のカップ ケーキ 小麦粉 ☆栗 牛乳 他 牛乳 150cc	◎みたらしだんご 白玉粉 上新粉 三温糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳 150cc	クラッカー 牛乳 150cc
	延長 パン	せんべい	フライドポテト	クッキー	おにぎり	
	☆は旬の食材 ◎はゆりの リクエストメニューです	お弁当の日は ドーナツを作ります		お誕生日会は 果を使います		17日は運動会です
献立	5 19 (月)	6 20 (火)	7 21 (水)	8 22 (木)	9 23 (金)	10 24 (土)
	ごはん 魚の梅みそ焼き ☆ぶり 40 みそ 2.5 うめ干し 1 みりん 4 小松菜のごま酢あえ こまつな 30 ツナ缶 7 にんじん 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2 さつまいものみそ汁 さつまいも 35 油揚げ 5 ねぎ 10 みそ 3 煮干だし 150	きつねうどん 干しうどん 30 鶏肉 25 油揚げ 7 はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 7 みりん 2 酒 1 だし かぶのかつおあえ ☆かぶ 30 ☆かぶの葉 10 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6	ごはん ポークビーンズ 豚肉 20 ゆで大豆 30 ベーコン 5 にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 ☆しめじ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 10 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 三温糖 0.7 油 1 きゅうりの酢の物 きゅうり 25 ひじき 0.5 ちりめんじゃこ 2 しょうが 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 酢 2.5	ごはん 豚肉のしょうがやき 豚肉 50 たまねぎ 15 ねぎ 3 しょうが しょうゆ 2 酒 1 キャベツとりんごのサラダ キャベツ 20 ☆りんご 10 きゅうり 5 にんじん 5 みかん缶 2 塩 0.3 三温糖 0.1 酢 2 油 3 こしょう 小松菜のみそ汁 こまつな 15 ☆しいたけ 5 にんじん 7 みそ 3 だし 150	ごはん さばの煮付け ☆さば 40 しょうが しょうゆ 2 三温糖 1 酒 3 みりん 2 ほうれん草と ごぼうの和え物 ☆ほうれんそう 20 ☆ごぼう 6.4 牛ひき肉 5 にんじん 5 コーン缶 5 しょうゆ 1.2 三温糖 0.5 みりん 1 豆腐のみそ汁 豆腐 20 ☆しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150	ごはん 肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 20 ☆えのきたけ 10 糸こんにゃく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 3 酒 2 みりん 1 油 1 大根のみそ汁 だいこん 25 油揚げ 5 みそ 3 だし 150
	おやつ ボンデ黒ごま 米粉 豆腐 BP 白玉粉 三温糖 黒ゴマ 乳児 おにぎり 牛乳 150cc	☆梨 おかき 牛乳 150cc	ういろう 上新粉 片栗粉 黒糖 乳児 蒸しパン 牛乳 150cc	スイートポテト ☆さつまいも 牛乳 三温糖 バター 生クリーム 米粉 牛乳 150cc	ひじきごはんのおにぎり 米 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ だし お茶	せんべい 牛乳 150cc
	延長 ふかし芋	ビスケット	おにぎり	せんべい	パン	
		具だくさんでおだしの きいたうどんです		秋の定番メニュー スイートポテトです		

子どもたちは運動会に向けて頑張っています！
給食からも応援メニューを考えているのでお楽しみに
♪秋は食欲の季節・・・おいしいものがたくさんです！
旬を味わいながらみんなでおいしい季節を楽しもうと
おもいます



お弁当の日は
10/13(火)です

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標	416	17.2	11.6	191	383
	予定献立栄養量	488	18.1	15.3	214	1.8
幼児	目標	574	23.7	15.9	259	2.3
	予定献立栄養量	542	20.1	17	238	1.9