

献立表

2026年10月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
1 － 木 －	ごはん 味噌汁 高野豆腐揚げ煮 かみかみサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏むね肉、ツナ、味噌、高野豆腐、花かつお	マヨネーズ、片栗粉、ごま、油、三温糖、米	はくさい、にんじん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、しめじ、干しいたけ、昆布	しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 385 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 314 mg
2 － 金 －	食パン・ジャム にんじんスープ 鮭ざんぎ ジャーマンポテト	菓子 牛乳 チーズ焼きおにぎり 麦茶	さけ、スキムミルク、チーズ、ベーコン、花かつお	じゃがいも、米、バター、片栗粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油、食パン	たまねぎ、人参、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 138 mg
3 － 土 －	ごはん 味噌汁 鶏肉みそ焼き おかか和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏もも肉、味噌、油揚げ、花かつお	油、三温糖、米	ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー 359 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 287 mg
5 － 月 －	ごはん 味噌汁 八宝菜 さつま芋甘煮 のりかつお	菓子 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、味噌、卵、花かつお	さつまいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、バター、片栗粉、麩、米	はくさい、たまねぎ、筍、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、昆布	しょうゆ、コンソメ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 324 mg

献立表

2026年10月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
6 － 火 －	ごはん きのこ汁 みそ煮込み 納豆和え	果物 牛乳 菓子 ジュース	鶏肉、納豆、味噌、 花かつお	しらたき、三温糖、米	だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ、えのきだけ、ねぎ、昆布、しょうが	しょうゆ、みりん	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 105 mg
7 － 水 －	しおラーメン しゅうまい 中華きゅうり	ヨーグルト ふかし芋 牛乳	牛乳、豚肉、なると、花かつお	さつまいも、ラーメン、三温糖、ごま油	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 305 mg
8 － 木 －	ごはん 味噌汁 すりみ揚げ ごま和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、すり身、味噌、卵、花かつお	片栗粉、三温糖、ごま、白絞油、油、米	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、かいわれだいこん、しょうが、ひじき、昆布	しょうゆ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12 g カルシウム 303 mg
9 － 金 －	食パン・ジャム コンソメスープ ミートボール煮 ビーフンサラダ	菓子 牛乳 フルーツ盛合せ ヨーグルト	ヨーグルト、鶏肉、ちくわ	ビーフン、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、食パン	たまねぎ、りんご、パイナップル、オレンジ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース、食塩	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 128 mg

献立表

2026年10月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
10 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	ごまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 414 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 387 mg
12 － 月 －	スポーツの日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
13 － 火 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー かぼちゃ甘煮	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚ひき肉、卵、味噌、高野豆腐、花かつお	三温糖、パン粉、油、米	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、昆布	ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 275 mg
14 － 水 －	わかめうどん とり天 ナムル	ヨーグルト フルーツサンド 牛乳	牛乳、鶏ささ身、つと、花かつお、卵	うどん、食パン、小麦粉、油、ごま油、三温糖、片栗粉、ごま	もやし、もも、バナナ、ねぎ、にんじん、にら、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 263 mg

献立表

2026年10月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
15 － 木 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、つきごんにゃく、三温糖、油、米	トマト、にんじん、ごぼう、えのきだけ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 379 mg
16 － 金 －	食パン・ジャム はるさめスープ とんかつ マセドアンサラダ	菓子 牛乳 おやつミート 麦茶	豚肉、卵、粉チーズ	じゃがいも、スバゲティ、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、油、食パン	ブロッコリー、トマト、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、にんにく	ケチャップ、とんかつソース、ウスターソース、コンソメ、こしょう、食塩	エネルギー 410 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 76 mg
17 － 土 －	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 350 mg
19 － 月 －	ごはん ハヤシシチュー トマトサラダ 麦茶	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚肉、スキムミルク、チーズ	三温糖、バター、油、砂糖、米	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 406 mg

献立表

2026年10月

日 ／ 曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			午後おやつ	血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
20 － 火 －	ごはん 味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き だいこんサラダ	鮭ちゃんちゃん焼き 鮭とキャベツなどの野菜を蒸し焼きにして味噌・みりん・三温糖で味付けしています。北海道の郷土料理です。	果物 牛乳 菓子 ジョア	さけ、味噌、ハム、花かつお	さつまいも、マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま、米	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、しめじ、みつば、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 319 mg
21 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ 味噌マヨネーズ和え	しょうゆラーメン 保育所のラーメンは昆布・かつお・煮干しでだしをしっかりとった和風だし仕立てです。	ヨーグルト 揚げパン 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、きな粉、花かつお、味噌	ラーメン、コッペパン、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖	ブロッコリー、とうもろこし、ほうれんそう、ぎやべつ、たまねぎ、にら、ねぎ、昆布、にんにく	こしょう、しょうゆ、食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 305 mg
22 － 木 －	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 春雨和え	麻婆豆腐 玉ねぎ、人参等の野菜をたっぷり使って作っています。味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、味噌	はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油、米	かぶ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 302 mg
23 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ ポークビーンズ	ポークビーンズ 豚肉と大豆を使ったケチャップ味の料理です。大豆にはタンパク質が多く、大豆タンパクにはコレステロールを下げる働きがあります。	菓子 牛乳 スイートポテト風 牛乳	牛乳、白身魚、豚肉、大豆、スキムミルク、ベーコン	さつまいも、小麦粉、バター、油、砂糖、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.4 g カルシウム 407 mg

献立表

2026年10月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
24 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、 豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 334 mg
26 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	じゃがいも、油、三温糖、こま、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 270 mg
27 － 火 －	ごはん きのこカレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	りんご、みかん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、まいたけ、にんじん、レモン	カレーフレーク、酢、しょうゆ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 304 mg
28 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら スティック野菜	ヨーグルト かぼちゃだんご 牛乳	牛乳、鶏肉、つと、卵、花かつお、味噌	うどん、さつまいも、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 265 mg

献立表

2026年10月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
29 － 木 －	ごはん 味噌汁 豚しょうが焼き ごま酢和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、花かつお	三温糖、ごま、油、米	きゅうり、もやし、かぶ、なめこ、にんじん、にら、しょうが、昆布	酢、しょうゆ、こしょう	エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 267 mg
30 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ 手作りナゲット コロコロサラダ	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、おから、卵	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、食パン	とうもろこし、みかん、パイナップル、フロッキー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 13.4 g カルシウム 205 mg
31 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 272 mg

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以上児	給与栄養量 （副食分）	417	20.6	16.5	280	2.7	253	0.33	0.47	41	5.4	1.8
	目標量 （副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	2	1.6
未満児	給与栄養量	512	21.5	14.8	271	2.6	214	0.32	0.45	37	5.3	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.4	1.5