

2026年度 10月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材 料 名		
				赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの
1 木	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー ポテトサラダ わかめのスープ	麦茶 カラメルプリン	豚もも肉 みそ/牛乳 ロースハム わかめ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ
2 金	○	黒米ご飯 果物 クリスマスチキン うの花 みそ汁	麦茶 焼きいも	鶏もも肉 ちくわ おから 油揚げ みそ	果物 生姜 にんにく 人参 小松菜 椎茸 玉ねぎ もやし ねぎ	米 黒米 ごま コーンフレーク/さつまいも 砂糖 油
3 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	麦茶 せんべい	豚もも肉 なんと チーズ 豆腐 みそ	白菜 玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 生姜 果物 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉 /せんべい
5 月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き 梅肉和え けんちん汁	麦茶 きな粉シュガーパイ	生鮭 みそ/牛乳 かつお節 鶏もも肉	果物 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう	米 押麦 砂糖/パイ生地 グラニュー糖 きな粉 砂糖 砂糖
6 火	○	麦ご飯 ふりかけ ミニゼリー 肉じゃが フレンチサラダ みそ汁	麦茶 ココアクッキー	ふりかけ 豚もも肉/牛乳 ツナ わかめ みそ	玉ねぎ 人参 白滝 いんげん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 ゼリー じゃがいも 砂糖 片栗粉 油/ホットケーキ粉 砂糖 バター 砂糖 油 麩
7 水	○	チキンライス マカロニグラタン 果物 コンソメスープ	麦茶 バナナマフィン	鶏もも肉 牛乳 チーズ/牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ/バナナ 果物 キャベツ 星型人参 もやし	米 押麦 油 マカロニ バター 小麦粉 油/ホットケーキ粉 砂糖 バター
8 木	○	カレーうどん ふかし芋 キャベツのおかか和え 果物	麦茶 新米の塩おにぎり	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 果物	うどん 砂糖 カレールウ 油 さつまいも/米 油 砂糖
9 金	○	麦ご飯 果物 魚のフライ チーズサラダ みそ汁	麦茶 シリアルバー	しいら チーズ 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし レモン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/コーンフレーク マシュマロ バター 砂糖 油
10 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 すまし汁	麦茶 クッキー	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 果物 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖/クッキー
13 火	○	もみじご飯 果物 さばの香味焼き 干草和え 白菜のみそ汁	麦茶 さつまいものロールケーキ	昆布 さば 油揚げ みそ	人参 果物 ねぎ 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 白滝 玉ねぎ 白菜	米 ごま 砂糖/ロールケーキ 砂糖 ごま油
14 水	○	麦ご飯 納豆 ゼリー 天城揚げ 切干大根煮 豆腐のスープ	麦茶 かりんとうとースト	納豆 魚のすり身 油揚げ わかめ 豆腐	果物 わさび茎 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 筍	米 押麦 ゼリー 卵白 砂糖 油 片栗粉/食パン バター 黒糖 砂糖 砂糖 油
15 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のおかかから揚げ ツナ海草サラダ みそ汁	麦茶 たこ焼き	鶏もも肉 かつお節/青のり ツナ わかめ みそ	果物 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 片栗粉 油/たこ焼き 砂糖 ごま油 じゃがいも
16 金	○	ナポリタン コーンサラダ 果物 コンソメスープ	麦茶 米粉のケーキ	ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 果物 玉ねぎ もみじ型人参 しめじ	スパゲティー 油 バター 砂糖 油/米粉のケーキ
17 土	○	チャーハン 小魚 果物 みそ汁	麦茶 カステラ	焼豚 なんと いわし わかめ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ ビーマン とうもろこし 果物 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 油 ごま油 ごま 砂糖/カステラ
19 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 中華春雨サラダ さつまいものポトフ	麦茶 どうぶつビスケット	鶏もも肉 ロースハム ウインナー	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 マーマレード/ビスケット 春雨 砂糖 ごま油 さつまいも
20 火	○	麦ご飯 果物 さばのカレー風味焼き ハムサラダ すまし汁	麦茶 揚げパン	さば ロースハム 豆腐	果物 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 押麦 /ロールパン 油 グラニュー糖 砂糖 油 麩
21 水	○	麦ご飯 果物 コロケ ツナサラダ みそ汁	麦茶 ふわっとふー	豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 白菜	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油/麩 バター グラニュー糖 マヨネーズ
22 木	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじき煮 豚汁	麦茶 オレンジ蒸しパン	生鮭/牛乳 油揚げ ひじき 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 とうもろこし 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう	米 押麦 マヨネーズ/ホットケーキ粉 バター マーマレード 砂糖 砂糖 油
23 金	○	麦ご飯 果物 ヒレカツ おさつサラダ なめこのみそ汁	麦茶 焼きビーフン	豚ヒレ肉/ツナ ロースハム みそ	果物 /玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ なめこ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/ビーフン 油 さつまいも マヨネーズ
24 土	○	カレーライス チーズ 果物 豆腐のスープ	麦茶 せんべい	豚もも肉 チーズ 豆腐	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 玉ねぎ 筍	米 押麦 じゃがいも 油 カレールウ /せんべい
26 月	○	麦ご飯 果物 マカロのかりん揚げ フロッキーサラダ みそ汁	麦茶 みたらシマカロニ	カジキマグロ ツナ わかめ みそ	果物 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし レモン 玉ねぎ もやし	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま/マカロニ 砂糖 片栗粉 砂糖 油
27 火	○	ラーメン 焼きミニポテト 煮豆 果物	麦茶 わかめおにぎり	豚もも肉 なんと /わかめ 金時豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 筍 ねぎ 果物	中華生麺 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油/米 油 砂糖
28 水	○	ハヤシライス かぼちゃのサラダ 小魚 果物	麦茶 クリームパン	豚もも肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ かぼちゃ きゅうり 果物	米 押麦 ハヤシルウ マヨネーズ/クリームパン 砂糖 ごま
29 木	○	麦ご飯 果物 カレイの磯マヨネーズ焼き 中華大根サラダ みそ汁	麦茶 フライドポテト	カラスカレイ 青のり ツナ 豆腐 みそ	果物 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜	米 押麦 マヨネーズ/じゃがいも 油 砂糖 ごま油
30 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ わかめのスープ	麦茶 肉まん	鶏もも肉 ロースハム わかめ	果物 にんにく りんご レモン きゅうり 人参 玉ねぎ 筍	米 押麦 砂糖/肉まん マカロニ マヨネーズ
31 土	○	ツナピラフ スマイルポテト 果物 みそ汁	麦茶 クッキー	ツナ 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 果物 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 油 じゃがいも 油/クッキー

※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
※栄養価は、お昼とおやつ合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。※「/」以降は、おやつで使用する食材です。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	483kcal	20.2g	16.6g	1.5g
幼児	533kcal	21.6g	16.3g	1.8g