

令和 8 年 10 月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 肉じゃが 磯辺とえ みそ汁 焼き鮭と葱	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しらたき、もやし、ねぎ、焼きのり	牛乳
2	金	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 拌三条 みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 コールドスト	米、食パン、ノンエッグ、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ハム、みそ、卵、とろけるチーズ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳
3	土	きつねうどん 青菜のベーコン炒め バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳
5	月	ごはん 煮魚 あかうお ごぼうと豚肉の甘辛煮 みそ汁 キャベツと玉葱	牛乳 れんこんチップス	米、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、あかうお、豚肉(もも)、みそ	れんこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうが	牛乳
6	火	コッペパン クリームシチュー ダイコンサラダ バナナ	牛乳 こんぶおむすび	コッペパン、じゃがいも、米、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	バナナ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんじん、しめじ、きゅうり、塩こんぶ	牛乳
7	水	ドライカレー ヨーグルトサラダ ABCスープ	麦茶 チャーハン	米、油、マカロニ、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、焼き豚、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、りんご、みかん缶、バナナ、ハイン缶、ピーマン、セロリ、コーン缶、にんじん	牛乳
8	木	☆お楽しみ献立の R先生おすすめ献立 ☆ ごはん チーズサラダ 揚げバーベキューソース 付け合わせ ブロッコリー	牛乳 さつまいも蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、バター	豚レバー、絹ごし豆腐、牛乳、チーズ、みそ	ブロッコリー、みかん缶、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しょうが、レモン、たまねぎ	牛乳
9	金	ふりかけご飯 かきたま汁 豆腐入り松風焼き 付け合わせ 金時豆の煮豆 もやしのサラダ	麦茶 ミルクもち	米、砂糖、片栗粉、パン粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ、きんぴら	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、ごま	牛乳
10	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
12	月	 スポーツの日 					
13	火	ごはん みそ汁 玉葱とえのき 鶏の照り焼き 付け合わせ ブロッコリー ベーコンサラダ	麦茶 ぜんべい フルーチェ いちご	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ベーコン、みそ	ブロッコリー、いちご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、りんご、しょうが	牛乳
14	水	ハヤシライス 豚肉 シーチキンきゅうり 野菜スープ レタス	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ベーコン、きな粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、しめじ、生わかめ、りんご	野菜ジュース
15	木	わかめご飯 みそ汁 なめこ豆腐 魚のフライ 付け合わせ ブロッコリー コールスローサラダ	牛乳 りんご ぜんべい	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ	りんご、キャベツ、ブロッコリー、なめこ、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳
16	金	チキンピラフ ナムル 春雨スープ	牛乳 マシュマロバー (りす組はコーンフレーク)	米、コーンフレーク、無塩バター、はるさめ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、葉ねぎ	牛乳
17	土	 運動会 					
19	月	チキンカレー コーンサラダ 中華卵スープ	牛乳 マドレーヌ	小麦粉、砂糖、無塩バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵	キャベツ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、ごま	牛乳

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	火	ごはん 親子煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 キャベツとえのき	牛乳 ナポリタン	米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、ウインナーソーセージ、みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶、ピーマン、生わかめ、えのきたけ	牛乳
21	水	ごはん みそ汁 玉葱とわかめ ママーレードチキン 付け合わせ ブロッコリー 切干大根の煮物	牛乳 マカロニあべかわ	米、ペンネ、黒砂糖、砂糖、油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、切り干しだいこん、ママーレード・低糖度、生わかめ、にんじん、しいたけ	牛乳
22	木	ごはん カジキのムニエルりんごソース れんこんのきんぴら みそ汁 なすと油揚げ	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、油、砂糖、小麦粉	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	れんこん、なす、りんご、にんじん、いちごジャム、たまねぎ、ごま、だいこん	牛乳
23	金	しょうゆラーメン ジヤーマンポテト オレシ	牛乳 チーズおかおむすび	ゆで中華めん、じゃがいも、米、油	牛乳、鶏むね肉、チーズ、かつお節、ベーコン	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、バセリ	牛乳
24	土	コーンクリームスパゲティ キャベツのおかか和え バナナ	牛乳 かし	スパゲティ	牛乳、豆腐、鶏もも肉、かつお節	バナナ、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	牛乳
26	月	☆十三夜献立の日☆ ごはん みそ汁 ほうれん草とえのき 鶏肉入り五目豆 だし入り卵焼き	牛乳 さつま芋チップ	米、さつまいも、さといも(冷凍)、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、ゆで大豆、みそ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、干しいたけ	牛乳
27	火	遠足～愛情弁当の日～ りす組は給食が出ます	牛乳 じゃがいもフォカッチャ	ホットケーキ粉、じゃがいも	牛乳、チーズ、ハム、粉チーズ		牛乳
28	水	ごはん 豚大根べつこう煮 白菜とほうれん草のしらす和え みそ汁 もやしと油揚げ	牛乳 カナッペ	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、みそ、油揚げ、しらす干し	だいこん、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、みかん缶	牛乳
29	木	☆お楽しみ献立の N先生おすすめ献立 ☆ ごはん 納豆サラダ 南瓜コロッケ みそ汁 なすと油揚げ 付け合わせ トマト	牛乳 ハロウィンカップケーキ	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、無塩バター、小麦粉、バター	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、米、卵、油揚げ、生クリーム、ツナ油漬缶、チーズ	かぼちゃ、トマト、きゅうり、なす、たまねぎ、こまつな	りんごジュース
30	金	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 さつま汁	牛乳 コーンフレーク	米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(もも)、油揚げ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、ひじき	牛乳
31	土	麻婆丼 青菜の豆腐スープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豆腐、豚ひき肉、赤みそ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。 秋一番の10月です。 実りの秋、食欲の秋、美味しい食べ物がたくさんでてきます。 身の回りの『秋』を探してみましょう。 ＊ 8日 お楽しみ献立の日 R先生のおすすめ献立が出ます ＊ 26日 お弁当の日(りす組は給食が出ます) ＊ 28日 十三夜献立の日 ＊ 29日 お楽しみ献立の日 N先生のおすすめ献立が出ます							
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー		547 kcal	鉄		2.6 mg
		たんぱく質		22.3 g	カルシウム		250 mg
		脂質		18.1 g	ビタミンC		33 mg
		塩分		2.2 g	食物繊維		5.3 g
1か月の平均栄養量(乳児・おやつ含む)		エネルギー		472 kcal	鉄		2.1 mg
		たんぱく質		19.6 g	カルシウム		251 mg
		脂質		16.4 g	ビタミンC		27 mg
		塩分		1.8 g	食物繊維		4.4 g

