

令和8年　10月　献立表



多古こども園

日／曜	献立名	10時おやつ / 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ） 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	栄養価
01（木）	ごはん　すまし汁 鰆の西京焼き（0，1歳児　鮭） 南瓜の含め煮 きゅうりの塩もみ	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、砂糖、クッキー、せんべい	牛乳、さわら、鮭	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、グリンピース、しょうが	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
02（金）	親子丼 キャベツとちくわのごまマヨネーズあえ みそ汁 チーズ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、麩、せんべい、ビスケット、油	牛乳、卵、鶏肉、焼きちくわ、チーズ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しめじ、グリンピース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
05（月）	焼きうどん 春巻き ゆでブロッコリー ヤクルト　★	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	油、マヨネーズ、せんべい、クッキー、ヤクルト、うどん	牛乳、豚肉、かつお節、春巻き	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.6 g
06（火）	ごはん みそチキンカツ お浸し すまし汁	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、プリン、せんべい、ごま	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、えのきたけ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g
07（水）	ごはん　ヨーグルト ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クリームパン	米、じゃがいも、砂糖、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト、ホッケ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、グリンピース	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
08（木）	ごはん 焼き肉 小松菜ともやしのナムル スープ	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、ごま油、サブレ、せんべい、ごま	牛乳、豚肉、なると巻き	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
09（金）	ごはん キーマカレー キャベツとチーズのサラダ ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、カレールウ、ゼリー、せんべい、サブレ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、トマト、とうもろこし、グリンピース	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
13（火）	ごはん 肉団子トマトソース ブロッコリーサラダ わかめスープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ジャムサンド	米、いちごジャム、マーガリン、食パン、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、肉団子、わかめ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g
14（水）	ごはん　ヨーグルト たらの煮付け 春雨サラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、はるさめ、砂糖、油、せんべい	牛乳、ヨーグルト、たら	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、こまつな、とうもろこし、しょうが	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g
15（木）	ごはん　チーズ 和風れんこんハンバーグ 蒸し野菜ごまだれかけ みそ汁　★	ぶどうジュース 麦茶 フルーチェいちご せんべい	米、フルーチェ、砂糖、片栗粉、せんべい、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、チーズ、油揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、れんこん、もやし、チンゲン菜、しめじ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
16（金）	ごはん　ミニゼリー 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ すまし汁	りんごジュース 牛乳 きなこ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、バター、ゼリー	牛乳、豆腐、きな粉、鮭	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな、えのきたけ、とうもろこし、しめじ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
19（月）	みそラーメン 豆腐ナゲット ゆでブロッコリー ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	油、マヨネーズ、ゼリー、クッキー、せんべい、ラーメン、ごま油	牛乳、豚肉、なると巻き、豆腐ナゲット	ブロッコリー、チンゲン菜、ねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、とうもろこし、しめじ、にんにく、しょうが	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.0 g
20（火）	ごはん かれいのから揚げ野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	りんごジュース ココア せんべい サブレ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、サブレ、せんべい、砂糖	牛乳、カレイ	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、こまつな、とうもろこし、しめじ、しいたけ、グリンピース、しょうが	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
21（水）	ロールパン 南瓜シチュー 大根サラダ フルーツミックスゼリー　★	フルーツ野菜ジュース 麦茶 おにぎり	米、じゃがいも、油、バターロール、フルーツミックスゼリー、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、鮭フレーク	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこし、グリンピース	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
22（木）	ごはん　納豆 赤魚の塩焼き　みそ汁 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩もみ	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、せんべい、ビスケット、砂糖	牛乳、納豆、高野豆腐、赤魚、かつお節	きゅうり、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g
23（金）	ごはん チーズハンバーグ キャベツサラダ スープ	ぶどうジュース 牛乳 ロールケーキ	米、ホイップクリーム、砂糖、パン粉、油、ロールケーキ	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、もやし、しめじ、とうもろこし、もも	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
26（月）	ごはん 手作り春巻き ツナとひじきのサラダ スープ　★	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、油、片栗粉、せんべい、クッキー、砂糖、春巻きの皮、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ツナ、ひじき、わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく	エネルギー 499 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g
27（火）	ごはん　みそ汁 ほきの磯辺フライ さつま芋の甘煮 ゆでキャベツ	りんごジュース 牛乳 ピザまん	米、さつまいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ピザまん	牛乳、卵、ほき、青のり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、グリンピース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g
28（水）	ごはん　チーズ 鶏肉のみそマヨネーズ焼き お浸し すまし汁　★	フルーツ野菜ジュース 牛乳 チョコバナナ せんべい	米、マヨネーズ、せんべい、チョコレート	牛乳、なると巻き、チーズ、鶏肉、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、こまつな、ねぎ、しょうが、バナナ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g
29（木）	ごはん カレー もやしサラダ ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、カレールウ、油、ゼリー、シュガーパイ、せんべい、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、グリンピース	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
30（金）	ごはん　ヨーグルト 肉団子甘酢あん 南瓜サラダ スープ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、マヨネーズ、クッキー、せんべい、砂糖	牛乳、ハム、かまぼこ、ヨーグルト、肉団子	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、きゅうり、もやし	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g



★ **今月のリクエスト給食**

５日（月）　焼きうどん（うさぎ組）
１５日（木）　フルーチェ　（ぱんだ組）
２１日（水）　おにぎり（ぱんだ組・一時保育）
２６日（月）　手作り春巻き（ばなな組）
２８日（水）　チョコバナナ（もも組・５歳児）

※給食センターから給食が出ている時の4，5歳児のおやつの飲み物は、麦茶です。

※都合により、献立を変更することがあります。