

2026年10月

給食予定献立表（ひよこ・うさぎ・ぱんだ組）

一本松保育園

日 曜	屋敷献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			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	
1 木	ご飯 オレンジ さわらのごま煎り焼き いりこ 豆腐と白菜のそぼろ煮 大根のみそ汁	牛乳 軽なお菓子	コッパパン、三温糖、ごま、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、さわら、木綿豆腐、合わせ味噌、きな粉、生わかめ、油揚げ、いりこ	オレンジ、だいこん、はくさい、しめじ、にんじん、えのきだけ	牛乳 きなこ揚げパン
2 金	ご飯 パナナ 三色丼 いりこ ほうれん草とひじきのコンソメスープ なめこのみそ汁	牛乳 軽なお菓子	白玉粉、三温糖、油、マヨネーズ、すりごま、米	牛乳、卵、鶏むき肉、木綿豆腐、粉チーズ、合わせ味噌、いりこ	パナナ、にんじん、なめこ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 もちもちチーズパン
3 土	五目うどん 南瓜の甘煮 いりこ みかん缶	牛乳 軽なお菓子	干しうどん、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、生わかめ、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干し椎茸	牛乳 クラッカー
4 日						
5 月	ご飯 パナナ 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 いりこ 小松菜のナムル わかめスープ	麦茶 軽なお菓子	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖、すりごま、片栗粉、ごま油、米	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、挽きわり納豆、とろけるチーズ、生わかめ、いりこ	パナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、えのきだけ、いんげん、干し椎茸、あおのり	牛乳 納豆トースト
6 火	ご飯 オレンジ 白身魚のポテトクリーム焼き いりこ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	牛乳 軽なお菓子	小麦粉、じゃがいも、油、三温糖、砂糖、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、さわら、合わせ味噌、ツナ水素缶、バター、油揚げ、いりこ	クリームコーン缶、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきだけ、パナナ、にんじん、いんげん（ゆで）、ねぎ	牛乳 パナナスコーン
7 水	ご飯 パナナ 鶏肉のマーマレード焼き いりこ コロコロポテトサラダ 押麦のスープ	牛乳 軽なお菓子	米、じゃがいも、マヨネーズ、マーマレード、押麦、はるさめ、片栗粉、天かす、砂糖	鶏もも肉、かつお節、いりこ	パナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、干し椎茸、あおのり	牛乳 たご焼き風おにぎり
8 木	ご飯 みかん缶 たらこのバターしょうゆ焼き いりこ ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁	牛乳 軽なお菓子	さつまいも、グラニュー糖、焼豆、油、砂糖、米	牛乳、たら、木綿豆腐、バター、合わせ味噌、ちくわ、油揚げ、いりこ	みかん缶、にんじん、切り干しだいこん、いんげん（ゆで）、ひじき、ねぎ	牛乳 謎のココアラスク
9 金	ご飯 オレンジ れんこん入り鶏肉のみそ煮 いりこ もやしとわかめのナムル かき玉汁	牛乳 軽なお菓子	片栗粉、三温糖、油、砂糖、すりごま、ごま油、米	ヨーグルト（無糖）、挽きわり納豆、豚ひき肉、卵、米みそ（甘みそ）、生わかめ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、パナナ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、れんこん、いんげん	牛乳 フルーツヨーグルト
10 土	ナポリタン きのこスープ パイン缶 いりこ	牛乳 軽なお菓子	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ウィンナー、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、しめじ、えのきだけ、ピーマン	牛乳 ビスケット
11 日						
12 月						
13 火	ご飯 オレンジ さばのおろし煮 さつまいもサラダ にぼしのみそ汁	牛乳 軽なお菓子	さつまいも、食パン、いちじくジャム、砂糖、米、マヨネーズ	牛乳、さば、合わせ味噌、ツナ水素缶、油揚げ、いりこ	だいこん、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳 ジャムサンド
14 水	シーチキンライス 鶏肉のコンフレック焼き ほうれん草とコーンのお味噌汁 押麦のスープ	牛乳 軽なお菓子	米、フライドポテト、コーンフレーク、マヨネーズ、押麦、はるさめ、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、いりこ、ウインナー	野菜ジュース、ほうれん草、コーン缶、にんじん、グリーンピース（冷凍）、みかん缶、ねぎ、干し椎茸	牛乳 トッピングプリン
15 木	ご飯 パナナ 鮭のパン粉焼き いりこ 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁	牛乳 軽なお菓子	さつまいも、じゃがいも、砂糖、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、さけ、ツナ水素缶、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	パナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、いんげん（ゆで）、ねぎ、ひじき、干し椎茸、レモン果汁、あお	牛乳 さつま芋のレモン煎
16 金	ご飯 オレンジ ハヤシライス いりこ 小松菜のごまサラダ 玉子スープ	牛乳 軽なお菓子	じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、砂糖、すりごま、米	牛乳、牛肉（もも）、卵、きな粉、ハム、脱脂粉乳、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ごまつな、もやし、えのきだけ、トマトピューレ、しめじ、コーン缶	牛乳 マカロニあべかわ
17 土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 軽なお菓子				
18 日						
19 月	ご飯 オレンジ 豚肉と納豆の旨煮 白菜の昆布和え きのこの味噌汁	麦茶 軽なお菓子	ロールパン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、木綿豆腐、卵、豚肉（もも）、合わせ味噌、生わかめ、いりこ	はくさい、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、干し椎茸	牛乳 玉子サンド
20 火	ご飯 みかん缶 あじの味噌マヨ焼き いりこ 五目大豆 もずく汁	牛乳 軽なお菓子	米粉、糸こんにゃく、黒砂糖、油、マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、あじ、木綿豆腐、豆腐、だいこん（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、いりこ	みかん缶、もずく、えのきだけ、にんじん、ごぼう、いんげん（ゆで）、万能ねぎ、干し椎茸	牛乳 黒糖蒸しパン
21 水	シーチキンライス 鶏肉のコンフレック焼き ほうれん草とコーンのお味噌汁 押麦のスープ	麦茶 軽なお菓子	米、フライドポテト、コーンフレーク、マヨネーズ、押麦、はるさめ、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳、バター、いりこ、ウインナー	野菜ジュース、ほうれん草、コーン缶、にんじん、グリーンピース（冷凍）、みかん缶、ねぎ、干し椎茸	牛乳 軽なお菓子
22 木	ご飯 オレンジ さばのカレー揚げ 小松菜の味噌和え さつま汁	牛乳 軽なお菓子	さつまいも、小麦粉、三温糖、油、米	さば、牛乳、ヨーグルト（無糖）、合わせ味噌、ゼラチン、いりこ	オレンジ、ごまつな、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり佃煮、レモン果汁	牛乳 ヨーグルトゼリー クラッカー
23 金	ご飯 パナナ 豆腐肉あんかけ丼 切干大根の黒ごまサラダ 謎のすまし汁	牛乳 軽なお菓子	片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、すりごま、焼豆、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、豚肉（薄切り）、きな粉、いりこ	パナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、干し椎茸、ねぎ、いんげん（ゆで）、切り干しだいこん	牛乳 くろがねもち
24 土	和風スパゲティ 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 軽なお菓子	スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、生わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、しめじ、えのきだけ、干し椎茸、にんじん	牛乳 せんべい
25 日						
26 月	ご飯 パナナ じゃが芋と鶏肉のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁	麦茶 軽なお菓子	じゃがいも、食パン、三温糖、砂糖、油、すりごま、米	牛乳、豚ひき肉、豆腐、きな粉、生わかめ、いりこ	パナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきだけ、いんげん（ゆで）、ごぼう、れんこん	牛乳 きなこクリームサンド
27 火	ご飯 パイン缶 白身魚のもみじ焼き かぼちゃのサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 軽なお菓子	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、あかうお、木綿豆腐、合わせ味噌、卵、バター、ハム、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、はくさい、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきだけ	牛乳 スイートポテト
28 水	ご飯 オレンジ れんこん入り松風焼き さつま芋のきんぴら 豆腐すまし汁	牛乳 軽なお菓子	りんご濃縮果汁、さつまいも、砂糖、すりごま、パン粉、三温糖、米	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、合わせ味噌、生わかめ、バター、いりこ	れんこん、たまねぎ、パナナ、オレンジ、パイン缶、みかん缶、にんじん、もも缶（糖漬）、えのきだけ、い	牛乳 アップルパンチ
29 木	ご飯 パナナ 鮭の西京焼き風 小松菜の納豆あえ 春雨スープ	牛乳 軽なお菓子	米、はるさめ、三温糖、油、すりごま、砂糖	さけ、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、米みそ（甘みそ）、いりこ	ごまつな、もやし、パナナ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、干し椎茸、ひじき	牛乳 ツナひじきおにぎり
30 金	ご飯 オレンジ 狭野菜のカレー グリーンサラダ レタスのスープ	牛乳 軽なお菓子	さつまいも、小麦粉、砂糖、油、米	牛乳、豚肉（もも）、無塩バター、卵、脱脂粉乳、いりこ	たまねぎ、ごまつな、オレンジ、にんじん、もやし、なす、えのきだけ、レタス、しめじ、コーン缶、トマト	牛乳 ハロウィンクッキー
31 土	きのこうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 軽なお菓子	干しうどん、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、南瓜の甘煮、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	牛乳 クラッカー
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）			エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 塩 分 2.3 g		鉄 2.2 mg カルシウム 273 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 5.2 g	