

10月 献立表 幼児

2026 年 10 月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ご飯 ホイコーロー 卵スープ バナナ お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とりんご ケーキ	豚もも肉、豚レバー、 卵、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、青ピーマン、 赤パプリカ、かぶ、長ね ぎ、バナナ、りんご	うるち米、おからパウ ダー、三温糖、サラダ 油、薄力粉、さつまい も、マーガリン	米みそ、清酒、本み りん、こいくちしょう ゆ、中華スープゴー ルド、麦茶、ペーキ ングパウダー	エネルギー 637kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.8g 炭水化物 95.2g 塩分 1.1g
2 金	食パン 豆腐の真砂揚げ せん野菜サラダ(キャベツ) コロコロスープ 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケッ ト	木綿豆腐、鶏ひき肉、 卵、釜揚げしらす、さくら えび、ツナ缶、牛乳	にんじん、長ねぎ、きゅう り、キャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー(生)、コーン 缶	食パン、おからパウ ダー、すりごま、かたくり 粉、揚げ油、じゃがい も、アスパラガスビスケッ ト	こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、コンソメ ゴールド	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.2g 脂質 26.7g 炭水化物 58.0g 塩分 1.6g
3 土	ミートスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、サラダ油、 さつまいも、ジョア(マス カット)、スティックパン	ミートソース、トマ トケチャップ、コンソ メ、マヨネーズ	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.5g 炭水化物 77.6g 塩分 1.3g
5 月	キッズピビンバ やみつききゅうり オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎バタースティック パン	豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、もやし、 にんじん、ほうれんそ う、きゅうり、パレンシア オレンジ	うるち米、ごま油、サラダ 油、すりごま、パター スティックパン	おろしにんにく、清 酒、焼き肉のたれ、 こいくちしょうゆ、鶏 がらだし、麦茶	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.4g 脂質 24.4g 炭水化物 76.7g 塩分 0.9g
6 火	超熟ロール ささみのフィンガーフライ ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	◎牛乳 ◎するめ ◎一口チーズ	鶏ささみ、卵、パルメザ ンチーズ、ツナ缶、牛乳	ごぼう、きゅうり、コーン 缶、たまねぎ(生)、チン ゲンサイ、にんじん、ぶ なしめじ	超熟ロール、薄力粉、パ ン粉、揚げ油、するめ、 一口チーズ(鉄)	ウスターソース、マヨ ネーズ、コンソメ ゴールド	エネルギー 526kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.7g 炭水化物 46.3g 塩分 1.8g
7 水	タコライス ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	豚ひき肉、パルメザン チーズ、ツナ缶、牛乳、 プレーンヨーグルト、卵	たまねぎ、キャベツ、トマ ト、しょうが、きゅうり、に んじん、コーン缶、オレ ンジマーマレード	うるち米、サラダ油、じゃ がいも、おからパウ ダー、薄力粉、マーガ リン、三温糖	おろしにんにく、トマ トケチャップ、カレー 粉、ウスターソー ス、マヨネーズ、 ペーキングパウダー	エネルギー 631kcal たんぱく質 26.4g 脂質 26.8g 炭水化物 82.6g 塩分 1.0g
8 木	小松菜としらすの混ぜご飯 (七分) かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎キングドーナツ	釜揚げしらす、干しえ び、鶏ひき肉、厚揚げ、 削り節、牛乳	こまつな、コーン缶、か ぼちゃ、たまねぎ、えの きたけ	七分付き玄米、ごま油、 かたくり粉、キングドー ナツ	こいくちしょうゆ、本 みりん、米みそ、麦 茶	エネルギー 500kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.6g 炭水化物 66.7g 塩分 1.2g
9 金	食パン 魚のオランダ揚げ ブロッコリーサラダ(人参 なし) 豆乳スープ(人参) 牛乳	◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	ホキ、卵、豆乳、生ク リーム、牛乳	にんじん、たまねぎ、パ セリ、ブロッコリー(生)、 コーン缶、チンゲンサ イ、ぶなしめじ、マッシュ ルーム	食パン、薄力粉、揚げ 油、ココナッツサブレ	マヨネーズ、コンソメ ゴールド	エネルギー 575kcal たんぱく質 24.4g 脂質 30.6g 炭水化物 56.7g 塩分 1.6g
10 土	ナポリタンスパゲティ(土) マゼドアンサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮クリームパン	ウインナーソーセージ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、青 ピーマン、きゅうり、コー ン缶	スパゲッティ、オリーブ 油、サラダ油、さつまい も、ジョア(マスカット)、 薄皮クリームパン	トマトケチャップ、マ ヨネーズ	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.1g 炭水化物 74.6g 塩分 0.9g
13 火	七分付き玄米 さばの味噌煮 ほうれん草のおかかあえ 沢煮汁 お茶	◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン (きな粉)	ごまさば、削り節、豚もも 肉、牛乳、卵、きな粉、ス キムミルク	しょうが、ほうれんそう、 もやし、だいこん、にん じん、長ねぎ	七分つき米、三温糖、さ といも、さつまいも、薄力 粉、マーガリン	米みそ、こいくちしょ うゆ、本みりん、麦 茶、ペーキングパウ ダー	エネルギー 508kcal たんぱく質 27.8g 脂質 12.9g 炭水化物 73.0g 塩分 1.6g
14 水	カレーライス 大根サラダ 牛乳	◎牛乳 ◎サッポロポテト	豚もも肉、牛乳、豆乳、 ツナ缶	にんじん、たまねぎ、な す、マッシュルーム、だ いこん、きゅうり	うるち米、押麦、じゃがい も、サラダ油	カレールー、マヨ ネーズ、サッポロポ テト	エネルギー 578kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.2g 炭水化物 79.9g 塩分 1.6g
15 木	マーボー丼 人参しりしり オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚ひき肉、木綿豆腐、高 野豆腐、ツナ缶、卵、牛 乳	しょうが、にんじん、な す、青ピーマン、れんこ ん、長ねぎ、パレンシア オレンジ	うるち米、おからパウ ダー、ごま油、三温糖、 かたくり粉、サラダ油、薄 皮つぶあんぱん	米みそ、中華スー プゴールド、こいくち しょうゆ、麦茶	エネルギー 653kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.4g 炭水化物 74.1g 塩分 0.9g

16	金		◎牛乳 ◎ビスコ	牛乳			ビスコ	エネルギー 160kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.9g 炭水化物 16.6g 塩分 0.2g
17	土	ブルコギ丼 和風ポテトサラダ 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎バタースティック パン	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、きゅうり、コー ン缶	うるち米、三温糖、ごま 油、サラダ油、じゃがい も、ジョア(マスカット)、 バタースティックパン	焼き肉のたれ、こい くちしょうゆ、マヨ ネーズ、米みそ	エネルギー 560kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.5g 炭水化物 85.1g 塩分 1.0g
19	月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 バナナ お茶	◎牛乳 ◎さつま芋スティ ックパン	厚揚げ、豚ひき肉、削り 節、蒸しかまぼこ、牛乳	にんじん、たまねぎ、さ やえんどう、ほうれんそ う、えのきたけ、たけの こ、長ねぎ、バナナ	七分つき米、じゃがい も、三温糖、かたくり粉、 サラダ油、さつま芋ス ティックパン	こいくちしょうゆ、本 みりん、麦茶	エネルギー 594kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.3g 炭水化物 90.1g 塩分 1.1g
20	火	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	◎牛乳 ◎カステラ	豚もも肉、蒸しかまぼ こ、さくらえび、牛乳	キャベツ、もやし、にんじ ん、青ピーマン、ぶなし めじ、かぼちゃ、ブロッコ リー(生)	きりいか、サラダ油、さつ まいも、すりごま、おから パウダー、カステラ	焼きそばめん、ウス ターソース、マヨ ネーズ	エネルギー 635kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.9g 炭水化物 83.6g 塩分 1.2g
21	水	超熟ロール ヤンニョムチキン 粉ふき芋 豆腐スープ 牛乳	◎牛乳 ◎バナナケーキ	鶏もも肉、あおのり、木 綿豆腐、卵、牛乳、スキ ムミルク	チンゲンサイ、カットわか め、バナナ	超熟ロール、いりごま、 かたくり粉、三温糖、揚 げ油、じゃがいも、さつま いも、有塩バター、薄力 粉、マーガリン	おろしにんにく、こい くちしょうゆ、清酒、 トマトケチャップ、本 みりん、中華スープ ゴールド、ベーキン グパウダー	エネルギー 570kcal たんぱく質 25.3g 脂質 26.8g 炭水化物 63.9g 塩分 1.2g
22	木	豚汁うどん キャベツのごまネーズ和え オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、油揚げ、削り 節、牛乳	にんじん、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、みずな、ヤング コーン、コーン缶、パレン シアオレンジ	うどん、さといも、すりご ま	米みそ、本みりん、 マヨネーズ、麦茶、 アメリカンドッグ	エネルギー 465kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.8g 炭水化物 58.0g 塩分 1.2g
23	金	食パン いかの香味揚げ 春雨サラダ(マヨネーズ) トマト チキンスープ(かぼちゃ) 牛乳	◎牛乳 ◎ロールケーキ	ロースハム、鶏もも肉、 牛乳	きゅうり、コーン缶、トマ ト、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、パセリ	食パン、いかの香味揚 げ、緑豆はるさめ	マヨネーズ、コンソメ ゴールド、ロール ケーキ	エネルギー 636kcal たんぱく質 30.3g 脂質 25.2g 炭水化物 78.0g 塩分 2.1g
24	土	キーマカレー コールスローサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚ひき肉、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、コーン缶、な す、赤ピーマン、黄ピー マン、にんにく、しょう が、キャベツ、きゅうり、 レーズン	うるち米、おからパウ ダー、三温糖、サラダ 油、ジョア(マスカット)、 スティックパン	カレールウ、トマトケ チャップ、ウスター ソース、穀物酢、食 塩	エネルギー 569kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.7g 炭水化物 78.4g 塩分 1.5g
26	月	七分付き玄米 厚揚げと豚肉の味噌煮 青菜ともやしのマヨポンあえ バナナ お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズ のケーキ	厚揚げ、豚もも肉、豚レ バー、牛乳、クリーム チーズ、卵	キャベツ、にんじん、た まねぎ、長ねぎ、こまつ な、もやし、バナナ	七分つき米、三温糖、サ ラダ油、さつまいも、マー ガリン、薄力粉	米みそ、本みりん、 こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、穀物酢、 麦茶、ベーキングパ ウダー、バニラエッ センス	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.9g 炭水化物 79.9g 塩分 0.5g
27	火	超熟ロール 鶏肉のアップルソースがけ キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ 牛乳	◎牛乳 ◎かつばえびせん	鶏もも肉、牛乳	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、みずな、 ヤングコーン、コーン 缶、にんじん、ぶなしめ じ	超熟ロール、かたくり 粉、三温糖、揚げ油、 じゃがいも	おろしにんにく、こい くちしょうゆ、コーン ドレッシング、コンソ メ、かつばえびせん	エネルギー 503kcal たんぱく質 21.3g 脂質 26.0g 炭水化物 51.8g 塩分 2.5g
28	水	中華丼 キャベツとしらすの和え物 オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎バタースティック パン	豚もも肉、厚揚げ、釜揚 げしらす、牛乳	しょうが、にんじん、たま ねぎ、チンゲンサイ、た けのこ、干しいたけ、 はくさい、ヤングコーン、 キャベツ、きゅうり、パレ ンシアオレンジ	うるち米、おからパウ ダー、三温糖、かたくり 粉、サラダ油、ごま油、 バタースティックパン	こいくちしょうゆ、中 華スープゴールド、 穀物酢、麦茶	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.7g 炭水化物 82.6g 塩分 0.7g
29	木	わかめご飯 おでん 鶏肉ときゅうりの和風マヨ ネーズ お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	厚揚げ、はんぺん、焼き 竹輪、ウインナーソー セージ、削り節、鶏ささ み、牛乳	だいこん、日高こんぶ、 きゅうり、梅びしお	うるち米、三温糖、薄皮 つぶあんぱん	わかめご飯の素、こ いくちしょうゆ、本み りん、マヨネーズ、麦 茶	エネルギー 653kcal たんぱく質 30.4g 脂質 23.1g 炭水化物 59.5g 塩分 3.0g
30	金	ハヤシライス パンプキンサラダ 牛乳	◎コーンフレーク	豚もも肉、豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、マツ シュルーム、かぼちゃ、 ブロッコリー(生)	うるち米、押麦、じゃがい も、サラダ油、さつまい も、すりごま、コーンフ レーク	ハヤシルウ、マヨ ネーズ	エネルギー 616kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.6g 炭水化物 94.0g 塩分 1.7g

31 土	ナポリタン風ライス(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	鶏もも肉、ウインナー ソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青 ピーマン、ブロッコリー (生)、コーン缶、きゅうり	うるち米、サラダ油、ジョ ア(マスカット)、スティッ クパン	トマトケチャップ、コ ンソメゴールド、マヨ ネーズ	エネルギー 459kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.4g 炭水化物 68.3g 塩分 0.8g
---------	------------------------------------	-------------------------	------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------------	---

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です