令和8年　10月　予定献立表　認定こども園吹上保育園

ごはん

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ　午後
1／木	豆腐の中華煮 しおブロッコリー みそ汁（もやし・わかめ） オレンジ	ごま油／きび砂糖／かたくり粉／せんべい	豚肉（小間切れ）／木綿豆腐／わかめ／油揚げ／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんにく／にんじん／はくさい／生しいたけ／たけのこ（ゆで）／チンゲンツァイ／ブロッコリー／もやし／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
2／金	えんそく（手作り弁当）				牛乳 チヂミ
3／土	コーンラーメン もやしのナムル グレープフルーツ	中華めん（生）／ごま油／白ごま（いり）／せんべい	豚肉（小間切れ）／牛乳	ねぎ／ほうれんそう／はくさい／とうもろこし／にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／もやし／グレープフルーツ	牛乳 おかし
5／月	ほっけのみそ煮 かむかむサラダ ミニそうめん オレンジ	そうめん／マカロニ／きび砂糖／黒砂糖	縞ほっけ／米みそ（赤色辛みそ）／さきいか／牛乳／きな粉（大豆）	ねぎ／切干しだいこん／にんじん／きゅうり／もやし／こねぎ／玉葱／バレンシアオレンジ	牛乳 きなこはイタリアン
6／火	マーボー豆腐 ほうれん草のカラフル和え みそ汁（大根・油揚げ） バナナ	きび砂糖／かたくり粉／なたね油／せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／てんめんじゃん／油揚げ／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／ねぎ／にら／生しいたけ／ほうれんそう／黄ピーマン／赤ピーマン／だいこん／バナナ／ぶどう（10%果汁入り飲料）	きになる野菜白ぶどう おかし
7／水	ポークカレー わかめと卵のかきたま汁 フルーチェ	なたね油／メークイン／かたくり粉／せんべい	豚肉（小間切れ）／わかめ／たまご／かたくちいわし（煮干し）／フルーチェ／牛乳	玉葱／にんじん	牛乳 おかし
8／木	大根と豚肉の甘辛煮 野菜のみそマヨネーズ和え みそ汁（なめこ・豆腐） ベビーパインの缶詰	ごま油／きび砂糖／ごま（いり）／マヨネーズ／せんべい	豚肉（小間切れ）／焼き竹輪／米みそ（赤色辛みそ）／木綿豆腐／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	だいこん／しょうが／ねぎ／にんじん／キャベツ／にら／なめこ／ベビーパイン（缶詰）	牛乳 おかし
9／金	鶏肉のマスタード炒め ｶﾆｶﾏと引き昆布のサラダ みそ汁（さつま芋･玉ねぎ） バナナ	きび砂糖／きび砂糖／白ごま（いり）／さつまいも／せんべい	鶏肉モモ／引き昆布／かに風味かまぼこ／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	玉葱／にんにく／トマト缶詰（ジュース）／ぶなしめじ／だいこん／にんじん／きゅうり／バナナ	牛乳 おかし
10／土	スパゲティーナポリタン きのこスープ バナナ	マカロニ･スパゲッティ／なたね油／せんべい	パルメザンチーズ／ベーコン／絹ごし豆腐／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんじん／玉葱／パセリ／青ピーマン／えのきたけ／ぶなしめじ／こまつな／バナナ	牛乳 おかし
13／火	ツナいり納豆 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁（菊・豆腐・麸） オレンジ	なたね油／きび砂糖／せんべい	ひき割り納豆／ツナフレーク／ひじき／鶏胸肉／木綿豆腐／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんじん／玉葱／にら／はくさい／水菜／りんご／きくの花／万能ねぎ／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
14／水	ポークチャップ こふきいも せんぎりキャベツ コーンチャウダー グレープフルーツ	きび砂糖／なたね油／メークイン／有塩バター／薄力粉／水稲穀粒（精白米）／マヨネーズ	豚肉（小間切れ）／鶏肉モモ／牛乳／かたくちいわし（煮干し）／ツナフレーク	玉葱／ぶなしめじ／にんじん／キャベツ／とうもろこし缶詰（ｸﾘｰﾑ）／グレープフルーツ	お茶 ツナマヨおにぎり
15／木	厚揚げのかき油いため キャベツのしそポン和え みそ汁（もやし・油あげ） バナナ	きび砂糖／かたくり粉／ごま油／せんべい	生揚げ／豚肉（小間切れ）／油揚げ／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	たけのこ（ゆで）／生しいたけ／にんじん／赤ピーマン／青ピーマン／キャベツ／とうもろこし／もやし／バナナ	牛乳 おかし
16／金	さけの塩焼き 五目ひじき むらくも汁 オレンジ	しらたき／きび砂糖／かたくり粉／せんべい	塩ざけ　40ｇ／ひじき／油揚げ／焼き竹輪／たまご／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんじん／玉葱／チンゲンツァイ／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ　午後
17／土	肉ごぼううどん さつまいもの甘煮 梨	干しうどん（乾）／きび砂糖／なたね油／さつまいも／きび砂糖／せんべい	豚肉（小間切れ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	玉葱／ごぼう／こねぎ／日本なし	牛乳 おかし
19／月	いかにもトマト ブロッコリーの梅和え さつま汁 バナナ	きび砂糖／なたね油／有塩バター／せんべい	するめいか／木綿豆腐／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／トマト缶詰（ホール）／ブロッコリー／梅（塩漬）／ごぼう／だいこん／ねぎ／バナナ	牛乳 おかし
20／火	かぼちゃカレー ベーコンとかぶのスープ 柿	なたね油／せんべい	鶏肉モモ／ベーコン／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんじん／玉葱／日本かぼちゃ／かぶ／かき（渋抜き）	牛乳 おかし
21／水	洋風卵焼き カラフル和え 豚汁 洋なしの缶詰	なたね油／きび砂糖／マヨネーズ／糸こんにゃく／せんべい	たまご／蒸しかまぼこ／豚肉（小間切れ）／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／元気ヨーグルト	にんじん／玉葱／水菜／たくあん／きゅうり／しょうが／キャベツ／だいこん／ぶなしめじ／ごぼう／万能ねぎ／西洋なし（缶詰）	ヨーグルト おかし
22／木	筑前煮 ちくわサラダ みそ汁（豆腐・卵） オレンジ	きび砂糖／しらたき／さといも／マヨネーズ／せんべい	鶏肉モモ／かまめ竹輪／木綿豆腐／たまご／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんじん／生しいたけ／ごぼう／れんこん／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
23／金	さつま芋ごはん 豚肉の南部揚げ 焼ビーフン レタスの和風サラダ 高野豆腐のスープ フルーツヨーグルト	水稲穀粒（精白米）／さつまいも／黒ごま（いり）／かたくり粉／なたね油／ビーフン／ごま（いり）／きび砂糖／アップルパイ	豚肉（小間切れ）／かに風味かまぼこ／かつお節／焼きのり／高野豆腐／わかめ／ベーコン／かたくちいわし／ブルガリアヨーグルト／カルピス	しょうが／キャベツ／にんじん／青ピーマン／レタス／きゅうり	カルピス アップルパイ
24／土	けんちん風鶏そうめん 三色やさいの甘酢づけ バナナ	そうめん／しらたき／きび砂糖／白ごま（いり）／せんべい	鶏肉モモ／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	ごぼう／にんじん／生しいたけ／ねぎ／だいこん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 おかし
26／月	さばのしょうが煮 ほうれん草と菊のおひたし みそ汁（もやし・油あげ） オレンジ	きび砂糖／せんべい	まさば／かつお節／油揚げ／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）	しょうが／ほうれんそう／きくの花／ぶなしめじ／もやし／バレンシアオレンジ	ミルージュ おかし
27／火	ハヤシさん 白菜のスープ りんご	メークイン／なたね油／食パン（市販品）	豚肉（小間切れ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんじん／玉葱／はくさい／りんご／いちごジャム（低糖度）	牛乳 ジャムサンド
28／水	白身魚フライ グリーンサラダ クリームシチュー みかんの缶詰	なたね油／マヨネーズ／メークイン／有塩バター／せんべい	まだら／たまご／鶏肉モモ／牛乳	レタス／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／温州蜜柑缶詰（果肉）	牛乳 おかし
29／木	鶏肉とごぼうの甘辛煮 切干大根の中華和え みそ汁（豆腐・わかめ） バナナ	きび砂糖／しらたき／なたね油／きび砂糖／ごま油／せんべい	鶏肉モモ／ひじき／木綿豆腐／わかめ／米みそ（赤色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	ごぼう／ぶなしめじ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 おかし
30／金	みそバター肉じゃが かぼちゃサラダ みそ汁（もやし・豆腐） ベビーパインの缶詰	なたね油／メークイン／きび砂糖／有塩バター／マヨネーズ／どら焼き	豚肉（小間切れ）／米みそ（赤色辛みそ）／木綿豆腐／かたくちいわし（煮干し）／牛乳	にんじん／玉葱／とうもろこし／日本かぼちゃ／きゅうり／サラダ菜／もやし／ベビーパイン（缶詰）	牛乳 ハロウィンどら焼き
31／土	麻婆豆腐ラーメン チョレギサラダ バナナ	中華めん（生）／きび砂糖／かたくり粉／チョレギドレッシング／せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／韓国のり／牛乳	にら／ねぎ／しょうが／にんにく／にんじん／玉葱／サニーレタス／きゅうり／バナナ	牛乳 おかし

月平均栄養価			
エネルギー	357 kcal	タンパク質	17.5 g
脂質	14.2 g	食塩相当量	1.5 g