2026年10月

献立表

東かなまち保育園

日／曜	献立名	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	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価		
1 15 29 木	ゆかりごはん のっぺい汁 メルルーサのもみじ焼き	米、マヨネーズ、さといも、板こんにゃく、押麦、片栗粉、油	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉（皮付き）、いわし（煮干し）、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、だいこん、りんご（缶詰）、ごぼう、万能ねぎ、干ししいたけ	煮干だし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ（棒） 牛乳 青りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 22.3 20.8 2	kcal g g g
2 16 30 金	ポークカレーライス みそドレッシングサラダ みかん	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉（肩ロース）、ハム、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、かんてん（粉）	カレールウ、酢、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 かぼちゃ羹	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 14.3 17.5 2	kcal g g g
3 17 31 土	あんかけそうめん 青菜の野菜スープ	食パン、干しそうめん、砂糖、ごま油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 25.4 20.8 3	kcal g g g
5 ・ 19 月	麦入りごはん 豆腐のみそ汁 筑前煮	米、食パン、板こんにゃく、押麦、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、卵、木綿豆腐、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、麦みそ、いわし（煮干し）	にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 25.0 19.6 2	kcal g g g
6 ・ 20 火	ちゃんぽんラーメン ピーマンのナムル りんご	干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油	豚肉（肩）、ツナ油漬缶、卵、ホイップクリーム、脱脂粉乳、牛乳、バター、ごま	バナナ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、中華だしの素	麦茶 ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 19.6 19.1 3	kcal g g g
7 ・ 21 水	麦入りごはん かぼちゃの豆乳スープ 鮭のフライ ゆでブロッコリー	米、小麦粉、砂糖、パン粉、押麦、油	牛乳、豆乳、さけ、卵、ベーコン、チーズ、バター	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、マッシュルーム缶	中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 みかん 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 30.0 24.2 2	kcal g g g
8 ・ 22 木	麻婆豆腐丼 かにスープ もやしの華風サラダ	米、しらたき、押麦、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、鶏むね肉、卵、かに水煮缶、ハム、米みそ（赤色辛みそ）、ごま	にんじん、もやし、みかん缶、きゅうり、葉ねぎ、もも缶、ほうれんそう、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、中華スープ、食塩	牛乳 チーズ（棒） 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 27.1 17.9 2	kcal g g g
9 ・ 23 金	麦入りごはん 小松菜のみそ汁 ひじき入り卵焼き 切干大根のごま和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、油揚げ、バター、すりごま、米みそ（淡色辛みそ）、麦みそ、脱脂粉乳、粉チーズ、黒ごま	にんじん、こまつな、切り干しだいこん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 黒ごまチーズクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 23.9 23.5 3	kcal g g g
10 ・ 24 土	カレーうどん 和風サラダ	干しうどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉（肩）、さけ水煮缶詰、脱脂粉乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、グリンピース（冷凍）、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、酢、みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 18.0 14.8 3	kcal g g g
26 月	麦入りごはん 具だくさんみそ汁 豚肉のきのこ炒め	米、食パン、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉（こま）、バター、油揚げ、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）、麦みそ	えのきたけ、キャベツ、にら、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 もも缶 牛乳 シュガートースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 24.9 22.9 2	kcal g g g
13 ・ 27 火	あげぱん（ココア） クリームシチュー マカロニサラダ	じゃがいも、米、ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、油、グラニュー糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリンピース（冷凍）	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶 ヨーグルト 麦茶 ツナとコーンのピラフおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 19.1 24.0 3	kcal g g g
14 ・ 28 水	麦入りごはん 野菜スープ 鶏肉の照り焼き りんごとキャベツのフレンチサラダ	さつまいも、米、押麦、三温糖、油	鶏もも肉（皮付き）、ベーコン、脱脂粉乳、バター、卵	キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、干しぶどう、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 バナナ 麦茶 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 21.6 22.7 2	kcal g g g

※都合により献立を変更する場合があります。

※20日（火）の午後おやつは、誕生日ケーキを提供します。

※31日（金）の午後おやつは、ハロウィンかぼちゃ羹を提供します。