

令和8年度

10月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・29	木	とんこつラーメン 切干大根の春巻 小松菜のごま和え バナナ	牛乳 スイートポテトパイ	豚肉、なると、かつお節、豆乳、ツナ、牛乳	中華麺、油、ごま油、砂糖、春雨、春巻皮 ごま、パイ生地、さつまいも	きゃべつ、もやし、人参、きくらげ、切干大根 小松菜、バナナ
2・16	金	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ ほうれん草スープ	牛乳 チーズケーキ	豚肉、みそ、かつお節、卵、かにかまぼこ ベーコン、牛乳、チーズ、生クリーム	米、砂糖、バター、油、春雨、ごま油、ごま じゃがいも、小麦粉	人参、きゃべつ、えのき、しめじ、豆苗 ほうれん草
3・17・31	土	ツナドリア ハムサラダ ジュリアンスープ	牛乳 ひじきおにぎり	ツナ、牛乳、チーズ、ハム、豚肉、かつお節 卵、油揚げ	米、油、小麦粉、バター、ごま油、ごま、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、大根 ひじき
5・19 ふりかけの日	月	ごはん チキンごまヨーグルト焼き　にんじんしりしり 五目チャンプルー えのきと油揚げみそ汁	牛乳 焼いも	鶏肉、ヨーグルト、豆腐、卵、かつお節、油揚げ みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、油、ごま油、さつまいも	人参、小松菜、もやし、玉ねぎ、えのき
6 誕生日献立	火	にこにこオムライス 焼きメンチカツ　ブロッコリーサラダ もずくスープ パイナップル	乳酸菌飲料 ミニフルーツケーキ	卵、豚肉、牛乳、チーズ、鶏肉、かつお節 乳酸菌飲料、ホイップクリーム	米、バター、油、パン粉、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、ごま、パン	人参、玉ねぎ、きゃべつ、ひじき、ブロッコリー ピーマン、もずく、ブルーベリー
7・21	水	とりごぼうご飯 ニシン竜田揚げ きゃべつの塩こうじサラダ 大根のすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツボール	鶏肉、油揚げ、かつお節、ニシン、豆腐 牛乳、豆乳、おから	米、油、砂糖、ごま	ごぼう、人参、しめじ、きゃべつ、大根 小松菜
8・22	木	ちゃんこ風うどん はんぺんつくね もやし中華和え カップヨーグルト	牛乳 たぬきおにぎり	豚肉、ちくわ、かつお節、みそ、はんぺん 鶏肉、卵、ヨーグルト、牛乳	うどん、油、砂糖、パン粉、春雨、ごま油 ごま、米、揚げ玉	白菜、大根、人参、小松菜、れんこん、ひじき もやし、きゅうり
9・23	金	コーンマヨネーズトースト じゃが芋のチーズソース煮 チキンサラダ　カレードレッシング 牛乳	お茶 ライスコロッケ	チーズ、鶏肉、豆乳、牛乳、生クリーム かつお節	パン、ノンエッグマヨネーズ、バター、 油、小麦粉、じゃがいも、砂糖、米、パン粉	コーン、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草 きゃべつ、ブロッコリー
10・24	土	焼肉丼 切干大根サラダ もやしと麩のみそ汁	牛乳 マドレーヌ	豚肉、ツナ、みそ、かつお節、牛乳、卵	米、砂糖、油、麩、ごま油、ごま、 蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、きゃべつ、人参、切干大根、きゅうり もやし
13・27	火	鯖のごまみそ焼 さつま芋の塩バター炒め スタミナ納豆 きゃべつと玉ねぎみそ汁	牛乳 ナポリタンスパゲティ	鯖、みそ、かつお節、鶏肉、牛乳、油揚げ 納豆、ウインナー	米、さつまいも、バター、油、砂糖、ごま ごま油、スパゲティ	人参、にら、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン
14・28	水	きな粉あげパン ポトフ 海草サラダ フルーツヨーグルト　牛乳	お茶 ショートブレッド	きな粉、豚肉、かつお節、牛乳、しらす ヨーグルト	パン、油、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま 小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 もやし、ひじき、もも缶、バナナ
15 わくわく献立 お弁当	木	鮭ごまごはん チキン照り焼き　栗コロッケ　わくわく マカロニサラダ　トマト みかん	牛乳 にこにこバナナプリン	鮭、鶏肉、チーズ、牛乳 	米、ごま、砂糖、油、じゃがいも、栗、パン粉 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、プリン素	きゅうり、人参、トマト、みかん、バナナ
20	火	あんかけ焼きそば 手作りえびシュウマイ　トマト わかめスープ バナナ	牛乳 栗ごはんおにぎり	豚肉、なると、えび、鶏肉、かつお節、牛乳	焼きそば麺、油、ごま油、砂糖、しゅうまい皮 ごま、米、栗	たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし トマト、小松菜、干しいたけ、バナナ
26	月	ごはん 松風焼き　おろし和え 生揚げカレー煮 えのきとなるとすまし汁	牛乳 チーズケーキ	鶏肉、豚肉、卵、豆腐、みそ、なると かつお節、生揚げ、牛乳、チーズ、生クリーム	米、パン粉、砂糖、油、ごま、小麦粉	長ねぎ、大根、小松菜、りんご、なめこ、玉ねぎ 人参、いんげん、えのき
30 ハロウィン献立	金	青のりしらすごはん サーモンフライ　きゃべつおかかマヨ和え きのこことレンズ豆スープ ハロウィンヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	しらす、鮭、かつお節、ツナ、ヨーグルト 牛乳 	米、油、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ 春雨、さつまいも	玉ねぎ、人参、きゃべつ、レンズ豆、しめじ 小松菜、ブルーベリー、もも缶、かぼちゃ
運動会献立		カツカレーライス ヤングコーンサラダ　塩こうじドレッシング 卵入りコーンスープ バナナ	牛乳 お茶漬け	豚肉、卵、生クリーム、チーズ、かつお節 牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、バター ごま、ごま油、あられ、砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー、きゃべつ、きゅうり、人参 ヤングコーン、小松菜、コーン、バナナ
魚解体献立		ごはん 魚の照り焼き　菊花和え 肉じゃが 大根となめこみそ汁	牛乳 手作りピザ	魚、豚肉、生揚げ、かつお節、みそ 油揚げ、牛乳、ウインナー、チーズ	米、砂糖、じゃがいも、白滝、小麦粉、米粉 油	もやし、小松菜、えのき、食用菊、玉ねぎ 人参、大根、なめこ、長ねぎ、ピーマン
		＊3歳未満児	塩　分（g）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂　質（g）
			1.8	495	21	18
		＊3歳以上児	2	542	22	19

＊10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。

いただきますをたのしみに 