令和８年度

１０　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　新堀おひさま保育園

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	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 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
16 運動会献立	金	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

	塩　分（g）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂　質（g）
＊３歳未満児	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