

2026年10月

献立表

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	その他	たんぱく質(g)	脂質(g)
			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	その他	(g)/塩分(g) ()は未満児	(g)/塩分(g) ()は未満児
1木	昼食	五目あんかけ焼きそば きゅうりの梅あえ かぶのスープ バナナ	焼きそばめん、片栗粉、油、砂糖 砂糖 油	豚肉 かつお節	もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、黄ピーマン、チンゲンサイ きゅうり、うめびしお かぶ、玉ねぎ、人参、かぶ、葉 バナナ	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩	464.4(396.1) 15.7(14.7) 8.1(9.5) 2.6(1.9)	538.8(477.7) 22.9(20.1) 14.6(15.6) 1.2(0.9)
	午後おやつ	枝豆と塩昆布のおにぎり 麦茶	米		えだまめ、塩こんぶ、焼きのり			
2金	昼食	ご飯 ユーリンチー 春雨の酢の物 玉ねぎとなすの味噌汁	米 片栗粉、はちみつ、砂糖、揚げ油、ごま油、白ごま 春雨、ごま油、砂糖		鶏もも肉 かにかまぼこ 米みそ、煮干し 玉ねぎ、なす	りんご、長ねぎ、しょうが もやし、きゅうり 玉ねぎ、なす	648.5(518.7) 27.6(22.8) 25.8(21.7) 2.7(2.0)	
	午後おやつ	チーズトースト 牛乳	食パン、油		粉チーズ、バター 牛乳			
3土	昼食	中華丼 ブロッコリーのスープ ゼリー	米、片栗粉、砂糖 油	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ 玉ねぎ、ブロッコリー	しょうゆ コンソメ、食塩	345.4(243.6) 11.5(8.4) 7.9(5.6) 1.2(0.9)	
	午後おやつ	お菓子 麦茶						
5月	昼食	香りが飯 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐とワカメの清まし バナナ	米、油、白ごま 砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	小松菜 かぼちゃ、人参 長ねぎ、かつわかめ バナナ	米酢、鶏がらスープ、本みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	594.7(484.3) 20.7(18.1) 20.1(17.7) 2.0(1.5)	
	午後おやつ	ホットドック 牛乳	コッペパン	ウインナー 牛乳	きゅうり	ケチャップ		
6火	昼食	スパゲッティイタリアン ブロッコリーとコーンの炒め物 大根スープ オレンジ	スパゲティー、油、砂糖 油	豚ひき肉 バター	玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、ピーマン ブロッコリー、ホールコーン缶 だいこん、人参、えのき オレンジ	ケチャップ 食塩 しょうゆ、食塩	447.8(391.1) 19.1(17.5) 9.6(10.6) 1.2(0.9)	
	午後おやつ	カオマンガイ 麦茶	米、砂糖、油	鶏もも肉	人参、玉ねぎ、レモン果汁、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩		
7水	昼食	ご飯 肉団子の中華風煮 野菜の塩昆布和え もよしの味噌汁	米 パン粉、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、スキムミルク、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ もやし	ケチャップ、しょうゆ、米酢	603.1(486.9) 24.8(20.9) 15.3(14.3) 2.9(2.1)	
	午後おやつ	焼き芋 牛乳	さつま芋	牛乳				
8木	昼食	黒糖パン タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ 白菜のスープ 牛乳	黒糖パン 油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ツナ油漬缶 牛乳	玉ねぎ、にんにく きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、人参 白菜、玉ねぎ、人参	しょうゆ、カレー粉、食塩 マヨドレ、食塩 しょうゆ、食塩	648.7(550.8) 29.7(25.5) 39.2(32.1) 2.2(1.8)	
	午後おやつ	カルシウム巻き 麦茶	春巻きの皮、米、油	サラダチーズ、しらす干し	焼きのり	しょうゆ		
9金	昼食	ご飯 鮭の磯辺焼き 白あえ(ごまみそ) 水菜とえのきの清まし	米 砂糖、すりごま(白)	さけ 木綿豆腐、ちくわ、米みそ えのき、水菜	あおのり ほうれん草、しらたき、人参 えのき、水菜 長ねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	460.8(390.3) 25.0(21.2) 6.6(8.5) 3.5(2.5)	
	午後おやつ	かしわうどん 麦茶	干しうどん	鶏肉(もも皮なし)				
10土	昼食	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ゼリー	米、砂糖、油 じゃが芋	鶏もも肉、油揚げ 米みそ、煮干し	人参、きゅうり、ごぼう、グリーンピース 玉ねぎ	しょうゆ	394.3(278.2) 14.2(10.4) 9.2(6.5) 1.9(1.3)	
	午後おやつ	お菓子 麦茶						
13火	昼食	ご飯 餃子 もやし・きゅうりのナムル なすの味噌汁	米 ぎょうざの皮、油、ごま油 油、白ごま、ごま油	豚ひき肉 米みそ、油揚げ、煮干し	キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり、人参 なす	しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩	606.6(489.4) 24.9(21.0) 21.9(19.0) 2.5(1.8)	
	午後おやつ	カレードッグ 牛乳	ホットドッグパン、小麦粉	豚ひき肉、だいず水煮 牛乳	トマトピューレ、玉ねぎ	カレー粉、ケチャップ、食塩		
14水	昼食	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 キュウリとワカメのおかか和え 玉ねぎとしめじの味噌汁	米 じゃが芋、砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉 かつお節 米みそ、煮干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、わかめ 玉ねぎ、しめじ	しょうゆ しょうゆ	599.7(484.5) 24.4(20.7) 16.9(15.5) 2.8(2.1)	
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、チーズ 牛乳				
15木	昼食	チーズパン 魚のホイル焼 おからサラダ キャベツのスープ 牛乳	ロールパン 油 砂糖 油	チーズ たら、バター おから、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、えのき、人参 ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、コンソメ、食塩 マヨドレ、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩	561.3(494.3) 27.5(24.2) 24.4(22.2) 2.0(1.7)	
	午後おやつ	ひじきご飯 麦茶	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ	人参、グリーンピース、ひじき	しょうゆ		
16金	昼食	豚肉のみそ丼 きゅうりとしらすの和え物 小松菜とえのきの清まし オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、米みそ しらす干し	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、チンゲンサイ きゅうり 小松菜、えのき オレンジ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ	646.6(520.1) 21.8(18.9) 23.9(20.3) 1.6(1.2)	
	午後おやつ	もっちりいもドーナッツ 牛乳	さつま芋、片栗粉、砂糖、揚げ油	バター、牛乳 牛乳				
19月	昼食	バターロール なすとマカロニのミートソース焼き ブロッコリーのドレッシング和え 春雨スープ 牛乳	ロールパン マカロニ、砂糖 フレンチドレッシング 春雨、油	豚ひき肉、ミックスチーズ、牛乳	玉ねぎ、なす、ホールトマト缶詰、人参 ブロッコリー、人参 白菜、人参	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 しょうゆ、食塩	580.8(503.3) 22.5(20.4) 21.5(19.8) 2.4(1.9)	
	午後おやつ	のりじゃこ焼きご飯 麦茶	米	しらす干し、かつお節	焼きのり	マヨドレ、しょうゆ		

※りす組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)と赤ちゃんせんべいを食べます。

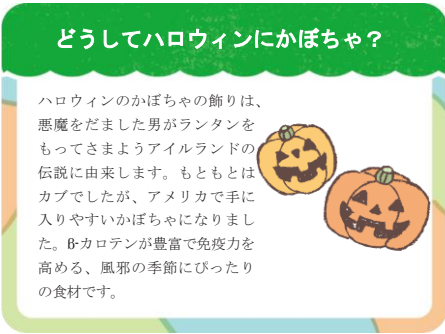
※ひよこ組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)を飲みます。

衣笠愛児園

日 曜	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他	エネルギー(kcal)	
			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	その他	たんぱく質(g)	脂質(g)
			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	その他	(g)/塩分(g) ()は未満児	(g)/塩分(g) ()は未満児
20火	昼食	さつま芋ご飯 鶏肉の竜田揚げ 中華サラダ 豆腐と小松菜の清まし オレンジ	米、さつま芋、黒ごま 片栗粉、油 春雨、油、砂糖、白ごま	鶏もも肉 かにかまぼこ 絹ごし豆腐	しょうが きゅうり、ホールコーン缶、人参 小松菜 オレンジ	しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ	538.8(477.7) 22.9(20.1) 14.6(15.6) 1.2(0.9)	
	午後おやつ	アイスクリーム クラッカー 麦茶		カルカロアイス				
21水	昼食	ソース焼きそば わかめとツナの酢の物 コンソメスープ バナナ	焼きそばめん、油 砂糖 油	豚肉 ツナ油漬缶	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、かつわかめ 玉ねぎ、人参 バナナ	食塩 米酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩	427.6(370.3) 25.6(21.5) 9.4(10.4) 1.3(1.0)	
	午後おやつ	かりかりご飯 麦茶	米、白ごま	かつお節	だいこん(たくあん)	しょうゆ		
22木	昼食	ご飯 豚すき煮 もやしのごま和え 大根の味噌汁	米 砂糖、油 砂糖、すりごま(白)	焼き豆腐、豚肉 米みそ、油揚げ、煮干し	しらたき、玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり、人参 だいこん	しょうゆ しょうゆ	624.0(501.6) 25.7(21.6) 22.2(19.2) 2.9(2.2)	
	午後おやつ	揚げパン 牛乳	コッペパン、グラニュー糖、油	牛乳				
23金	昼食	ご飯 かじきとじゃが芋の揚げ煮 キャベツの磯あえ かぶの味噌汁	米 じゃが芋、油、片栗粉、砂糖 白ごま	かじき 米みそ、油揚げ、煮干し	人参 キャベツ、きゅうり、人参、あおのり かぶ、かぶ、葉	しょうゆ、食塩 しょうゆ	693.1(549.9) 25.6(21.5) 23.9(20.4) 2.8(2.0)	
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	メープルシロップ	牛乳、バター 牛乳				
24土	昼食	チキンピラフ ワカメと人参玉ねぎのスープ ゼリー	米、油 油	鶏肉(もも皮なし)	きゅうり、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン缶、人参 玉ねぎ、人参、かつわかめ	コンソメ しょうゆ	276.1(195.5) 9.0(6.7) 2.6(1.8) 0.6(0.4)	
	午後おやつ	お菓子 麦茶						
26月	昼食	ご飯 洋風かき揚げ きゅうりともやしの酢の物 白菜の味噌汁	米 油、小麦粉 ごま油、砂糖	ハム ツナ油漬缶 米みそ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、いんげん もやし、きゅうり、人参 白菜	食塩、しょうゆ 米酢、しょうゆ	757.8(595.2) 22.4(19.2) 33.1(26.8) 2.5(1.8)	
	午後おやつ	ミックスサンド 牛乳	食パン	バター 牛乳	いちごジャム			
27火	昼食	ぶどうパン チキンチーズハンバーグ コロコロサラダ もやしスープ 牛乳	ぶどうパン パン粉、油 フレンチドレッシング 油	鶏ひき肉、脱脂粉乳、ミックスチーズ、牛乳	玉ねぎ、えのき だいこん、きゅうり、ホールコーン缶、人参 もやし、玉ねぎ、人参	ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ、コンソメ 食塩、しょうゆ	569.0(489.5) 27.9(24.0) 23.1(20.2) 2.4(1.9)	
	午後おやつ	コーンクリームスパゲッティ 麦茶	スパゲティー、小麦粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、バター	クリームコーン缶、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ホールコーン缶	コンソメ		
28水	昼食	ご飯 煮魚 キャベツとコーンの甘酢和え 豚汁	米 砂糖 砂糖 さといも、油	ぶり 豚肉、米みそ、煮干し	しょうが キャベツ、ほうれん草、ホールコーン缶 だいこん、人参、ごぼう、長ねぎ	しょうゆ、本みりん 米酢、しょうゆ	543.4(468.4) 27.4(24.4) 13.8(13.5) 2.4(1.8)	
	午後おやつ	ジョア バナナ		ジョア マスカット	バナナ			
29木	昼食	みそ煮込みうどん さつま芋のサラダ オレンジ	干しうどん、片栗粉 さつま芋、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、ちくわ、油揚げ ツナ油漬缶	白菜、長ねぎ、人参 ブロッコリー、玉ねぎ オレンジ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ マヨドレ、食塩	545.9(459.2) 18.4(16.9) 12.7(12.7) 4.2(3.2)	
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、天かす、白ごま、砂糖		焼きのり、あおのり	しょうゆ		
30金	昼食	おぼけカレー コールスロー コーンクリームスープ バナナ	米 フレンチドレッシング 油	豚ひき肉、だいず水煮 ハム 牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、えだまめ キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、人参、レンドキャベツ 玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶 バナナ	カレーウ 食塩	779.8(618.9) 25.6(21.6) 28.9(23.9) 2.8(2.1)	
	午後おやつ	かぼちゃクッキー 牛乳	砂糖	無塩バター、バター 牛乳	かぼちゃ			
31土	昼食	マーボー丼 じゃが芋と玉ねぎのスープ ゼリー	米、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	人参、にら、長ねぎ 玉ねぎ、人参	しょうゆ コンソメ、食塩	393.5(277.6) 14.9(10.8) 10.1(7.1) 0.9(0.6)	
	午後おやつ	お菓子 麦茶						

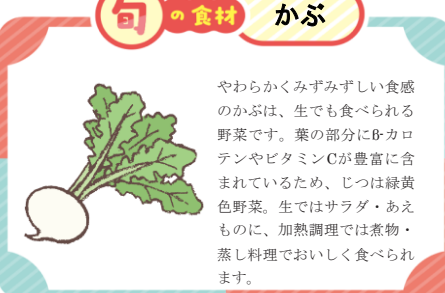


給食だよりのイラスト。お鍋、お茶碗、お弁当箱が描かれています。



どうしてハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。βカロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。



旬の食材 かぶ

やわらかくみずみずしい食感のかぶは、生でも食べられる野菜です。葉の部分にβカロテンやビタミンCが豊富に含まれているため、じつは緑黄色野菜。生ではサラダ・あえものに、加熱調理では煮物・蒸し料理でおいしく食べられます。