

2026年

10月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	うどん	大根 人参 干し椎茸 こんにゃく	ミルククリームサンド イッチ 牛乳	474(462) 17.1(16.9) 18.0(17.3) 1.4(1.4)	1日 身体測定幼児組
木	かし	さつま芋サラダ オレンジ	ハム	さつま芋	玉葱 小松菜 きゅうり オレンジ			
2	牛乳	ハヤシライス	豚肉	米 ごま	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	アンビバホットケーキ	562(538)18.0(17.7) 15.7(16.4)1.6(1.4)	2日 卒園アルバム写真撮影
金	かし	コールスローサラダ バナナ	脱脂粉乳	じゃが芋	バナナ グリンピース コーン缶 バナナ	牛乳		
3	牛乳	焼きそば	豚肉	中華麺 油	人参 きゃべつ もやし 青のり	バターロール せんべい	465(468) 18.3(18.0) 13.1(13.9) 2.3(2.4)	
土	かし	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐		わかめ 玉葱 かぼちゃ	牛乳		
5	牛乳	麦ご飯 かわいいの煮つけ	かわいい	米 麦	きゃべつ 人参 ほうれん草 玉葱	クッキー せんべい	465(460)24.3(22.6) 9.7(11.6) 2.4(2.1)	5日 身体測定たんぽぽ組
月	かし	納豆和え みそ汁☆	納豆		もやし 大根 えのき茸	牛乳		
6	豆乳	ご飯 高野豆腐の肉巻き煮	豚肉	米	人参 白菜 玉葱 わかめ	さつま芋の塩キャラメル	687(629) 32.8(29.0) 29.5(26.4) 1.9(1.6)	6日 身体測定ちゅうりっぷ組
火	果物	切干大根のさっぱり和え 白菜スープ	高野豆腐	ごま	切干大根 きゅうり ほうれん草	牛乳		
7	牛乳	ホットパン 肉団子スープ	豚挽肉 卵	パン	生姜 きくらげ 玉葱 人参 白菜 もやし	青菜と鮭のおにぎり	498(479) 21.0(20.0) 18.4(17.7) 1.7(1.5)	7日 身体測定あか組
水	かし	ひじきサラダ オレンジ	ツナ缶	じゃが芋	ひじき きゅうり コーン缶 オレンジ	牛乳		
8	麦茶	ご飯 豚肉のステーキソース焼き	豚肉 ツナ缶	米	玉葱 きゃべつ 人参	ジャム&マーガリン ドックサンド	574(493) 29.9(24.5) 16.1(13.7) 1.6(1.3)	
木	かし	人参しりしり みそ汁☆	卵 油揚げ	油	えのき茸 わかめ	牛乳		
9	牛乳	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 卵	米 麦	生姜 にんにく 大根	コーンフレーク	586(551) 27.2(25.0) 16.0(15.7) 1.7(1.5)	
金	かし	ポテトサラダ オレンジ	ハム	油 じゃが芋	きゅうり 人参 コーン缶 オレンジ	牛乳		
10	牛乳	野菜ラーメン	豚挽肉	中華麺 油	きゃべつ もやし 人参	デニッシュパン せんべい	423(427) 14.4(14.8) 8.7(10.8) 1.7(1.5)	
土	かし	さつま芋の甘煮	なると	さつま芋		牛乳		
13	豆乳	ご飯 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 厚揚げ	米 油	ごぼう 人参 もやし ほうれん草	ココア蒸しパン	640(603) 24.5(22.7) 27.5(25.7) 1.3(1.2)	
火	かし	ごぼうサラダ みそ汁☆		ごま	かぼちゃ 玉葱	牛乳		
14	牛乳	食パン ポークビーンズ	豚肉 ちくわ	パン ごま	玉葱 人参 きゃべつ バセリ	サラダおにぎり	538(512) 25.4(23.4) 15.3(15.0) 1.7(1.5)	14日たんぽぽ・うめ組 発表会リハーサル
水	かし	ブロッコリーサラダ オレンジ	茹大豆 油揚げ	じゃが芋	トマト缶 ブロッコリー オレンジ	牛乳		
15	麦茶	豚肉の甘辛丼 コンソメスープ	豚肉	米 ごま油	玉葱 白菜 人参 しらたき いんげん	のりじゃこトースト	559(485) 23.3(19.5) 21.5(18.4) 1.9(1.6)	15日 歯科検診
木	かし	白菜とコーンのごまサラダ	ハム	ごま さつま芋	えのき茸 コーン缶	牛乳		
16	牛乳	麦ご飯 八宝菜	鶏肉 えび なると	米 麦	白菜 もやし 人参 筍水煮 きくらげ	人参ケーキ	587(557) 23.9(22.4) 13.1(13.5) 1.3(1.1)	16日 3〜4歳お弁当の日
金	果物	大学かぼちゃ ヨーグルト	ホタテ ヨーグルト	油 ごま	かぼちゃ 玉葱	牛乳		
17	牛乳	焼うどん	豚肉	うどん	きゃべつ 人参 もやし 青のり	スティックパン せんべい	451(444)17.7(17.4) 11.9(12.5) 1.9(1.7)	
土	かし	ほうれん草のみそ汁	豆腐		玉葱 ほうれん草 かぼちゃ	牛乳		
19	牛乳	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭 卵	米 麦	にんにく 生姜 トマト缶 レモン 切昆布	フライドポテト	616(581)27.2(25.0) 20.8(20.5) 4.5(3.7)	
月	かし	切り昆布炒め 卵スープ	油揚げ	油	人参 つきこんにゃく いんげん 干椎茸 水菜	牛乳		
20	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ	豚鶏挽肉 卵	米	玉葱 人参 椎茸 大根 れんこん	ストロベリーパンチ コッタ ミニフィッシュ	571(566)22.0(21.0) 24.2(24.3) 1.7(1.6)	
火	かし	れんこんのおかか和え みそ汁☆	脱脂粉乳 油揚げ	油	きゅうり 白菜 えのき茸	麦茶		
21	牛乳	ホットパン 鶏肉とマカロニのミートソース風	鶏肉 かにかまぼこ	パン マカロニ	玉葱 人参 トマト缶	バナナブレッド	504(506)21.2(20.7) 19.3(20.7) 1.8(1.9)	21日たんぽぽ・うめ組 発表会
水	かし	ブロッコリーサラダ プチダノン	プチダノン ちくわ	油	ブロッコリー 塩昆布	牛乳		
22	豆乳	ご飯 マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	米 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 人参 干椎茸	ぎんこバターサンド イッチ	599(553)24.5(23.1) 17.3(19.7) 1.0(1.7)	22日 もも組リトミック
木	かし	大根と油揚げの酢の物 バナナ	油揚げ	油	筍水煮 いら きゅうり 大根 バナナ	牛乳		
23	麦茶	きのこご飯 ミートボール甘酢あん	鶏肉 豚挽肉	米 ごま	干し椎茸 しめじ 人参 れんこん 玉葱	カステラサンド	646(552)24.6(20.3) 19.9(16.7) 1.5(1.3)	23日 誕生日会
金	かし	ブロッコリー りんご	卵 油揚げ	油	ブロッコリー りんご	ヤクルトジョア		
24	牛乳	スパゲティナポリタン	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 しめじ ピーマン	黒糖ロールパン せんべい	453(445)17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
土	かし	わかめスープ	豆腐	油 じゃが芋	わかめ	牛乳		
26	牛乳	麦ご飯 かじきの角煮	かじき 豆腐	米 麦	人参 きゅうり 切昆布 きゃべつ	アップルヨーグルトパン ケーキ	586(551)27.9(25.5) 18.0(17.3) 1.9(1.7)	
月	かし	切昆布の和え物 みそ汁☆	鶏ささみ	里芋 ごま	もやし わかめ	牛乳		
27	牛乳	ご飯 すき焼き風煮	豚肉	米	白菜 人参 長葱 干し椎茸 えのき茸	大学芋	601(569)20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
火	かし	わかめときゅうりの酢の物 バナナ	焼き豆腐	油	しらたき 春葱 きゅうり わかめ バナナ	牛乳		
28	麦茶	麦ご飯 お好み焼き風卵焼き	卵 豚挽肉	米 麦 油	きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン 青のり	鮭わかめおにぎり	621(528)21.3(17.7) 20.1(16.2) 1.0(1.0)	
水	かし	マカロニサラダ りんご	ハム	小麦粉 マカロニ	きゅうり りんご	牛乳		
29	牛乳	ご飯 高野豆腐と鶏肉の炒め煮	鶏肉 高野豆腐	米 油	人参 大根 玉葱 ごぼう 干椎茸 いんげん	豆乳わらびもち	525(507)23.6(22.1) 16.8(17.3) 1.9(1.7)	30日 ハロウィン
木	かし	ちくわのカレー風味揚げ みそ汁☆	ちくわ 油揚げ		カレー粉缶 きゃべつ 刻み昆布	麦茶		
30	豆乳	麦ご飯 花シューマイ	鶏挽肉 豆腐	米 麦 ごま油	玉葱 干椎茸 干椎茸	ミックスベリープリン せんべい	580(553)18.7(17.8) 18.9(18.1) 1.0(0.9)	
金	果物	かぼちゃサラダ 柿	ハム	シューマイ皮	かぼちゃ きゅうり 柿	牛乳		
31	牛乳	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン 油	人参 きゃべつ もやし	シュガーロールパン せんべい	466(466)17.5(17.3) 12.6(14.4) 2.0(1.8)	
土	かし	豆腐とかぼちゃのみそ汁	豆腐		玉葱 ピーマン 干し椎茸 かぼちゃ	牛乳		



食物繊維がたっぷり！
れんこん

食物繊維、ビタミンCを多く含む歯ごたえも美味しいれんこん。形がふっくらしていて、表面に傷がなく変色していない新鮮な物を選びましょう。シャキシャキとした歯ごたえを残すために、あまり加熱しすぎないのがポイントです。



3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー549(519)・蛋白質22.5(20.8)・脂質17.3(16.9)・食塩1.8(1.6)

ぱくぱくレシピ！ 『れんこんチップス』

<材料>
れんこん...40g
塩...適宜
揚げ油

(作り方)
① れんこんは皮をむき薄めにスライスして水にさらす
② 水気をふきとり180℃の油で揚げる
③ お好みに塩を振る



◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。食材の都合で献立を変更する場合があります。