

献立表

2026年10月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー
			黄	赤	緑		たんぱく質
			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	脂質／塩分 ()は未満児
01 木	昼食	バターロール 鶏肉のパーベキューソース焼き きゃべつとパイナップルのサラダ コーンスープ	バターロール 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉皮なし	キャベツ、パイン缶、きゅうり、干しぶどう クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ パセリ粉	549(412) 26.9(20.2) 14.2(10.7) 1.7(1.3)
	午後おやつ	きつねおにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま	油揚げ		しょうゆ	
02 金	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴら炒め ほうれん草のみそ汁	米 パン粉、砂糖 ごま、ごま油、砂糖	豚ももひき肉、木綿豆腐 みそ、油揚げ	たまねぎ しらたき、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん ほうれんそう、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、みりん 煮干だし汁	595(438) 24.0(17.6) 21.7(15.8) 2.2(1.6)
	午後おやつ	ツナコッペサンド 牛乳	コッペパン、マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳	きゅうり		
03 土	昼食	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き きゅうりのゆかり和え わかめとお麴のみそ汁	米 油、砂糖 焼酎	豚もも薄切り肉 みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがもやし、きゅうり、しそふりかけ 乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁	465(347) 20.3(15.1) 9.3(7.0) 2.0(1.5)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	8枚切り食パン		りんごジャム		
05 月	昼食	ごはん あじのチーズパン粉焼き 高野豆腐と根菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	米 マヨネーズ、パン粉 砂糖 じゃがいも	あじ、ピザ用チーズ 凍り豆腐 みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん ねぎ	パセリ粉 かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	641(473) 32.5(24.0) 22.4(16.4) 1.7(1.3)
	午後おやつ	マカロニココア 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		ココア（ピュアココア）	
06 火	昼食	カレーうどん 秋野菜のサラダ バナナ	うどん、油 さつまいも、マヨネーズ、ごま	豚もも薄切り肉 ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、ねぎ こまつな、しめじ、にんじん、れんこん バナナ	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ しょうゆ	500(375) 15.4(11.5) 14.7(11.0)
	午後おやつ	五平餅 麦茶	もち米、米、砂糖、すりごま	みそ		みりん	2.4(1.8)
07 水	昼食	食パン 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ ポパイミルクスープ	8枚切り食パン パン粉、マヨネーズ、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉皮なし ツナ油漬缶 スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、たまねぎ	しょうゆ、パセリ粉	680(510) 36.5(27.3) 25.4(19.0) 1.8(1.4)
	午後おやつ	豆腐ドーナッツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油、粉砂糖	絹ごし豆腐 牛乳			
08 木	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 豆腐とねぎのみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鶏レバー 木綿豆腐、みそ	しょうが もやし、こまつな、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	600(450) 26.2(19.7) 19.2(14.4) 1.9(1.4)
	午後おやつ	青のりトースト 牛乳	10枚切り食パン	バター 牛乳	あおのり		
09 金 なないろ祭り	昼食	ソース焼きそば じゃがバタコーンチーズ風味 バナナ 野菜ジュース	焼きそばめん、油 じゃがいも	豚もも薄切り肉 チーズ、バター、鶏がらスープ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり コーン缶 バナナ 野菜ジュース	パセリ粉	651(449) 23.7(16.6) 18.0(12.3) 2.4(1.7)
	午後おやつ	マシュマロサンド 牛乳	クラッカー、マシュマロ	牛乳			
10 土	昼食	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	米、油、片栗粉	鶏コマ肉皮なし みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ 煮干だし汁	478(358) 22.4(16.8)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	8枚切り食パン、砂糖	バター、きな粉			10.4(7.8) 1.7(1.3)
13 火	昼食	鮭とほうれん草のクリーム スパゲッティー フレンチサラダ 白菜のスープ みかん	スパゲッティー、コーンスターチ、油 油、砂糖	牛乳、さけ（塩）、スキムミルク、バター、鶏がらスープ ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん はくさい みかん	食酢、食塩	606(444) 23.5(17.4) 15.1(11.2) 1.2(0.9)
	午後おやつ	中華風おこわ 麦茶	もち米、米、ごま油、砂糖	豚ももひき肉	にんじん、水煮だけのこ、いんげん	しょうゆ、みりん	
14 水	昼食	麻婆丼 春雨のマヨネーズサラダ 青梗菜のスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、マヨネーズ、すりごま	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ ベーコン かまぼこ、鶏がらスープ	ねぎ、にんじん、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ	しょうゆ 食酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ	535(395) 20.1(15.1) 17.2(12.2)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	バナナ、パイン缶、みかん缶、干しぶどう		1.3(1.0)
15 木	昼食	バターロール チリコンカーン 粉ふき芋 きゃべつのミルクスープ	バターロール 油、砂糖 じゃがいも	豚ももひき肉、水煮大豆、鶏がらスープ スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん パセリ キャベツ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉 食塩	590(441) 28.3(21.2) 17.8(13.3) 1.9(1.4)
	午後おやつ	鮭わかめおにぎり 麦茶	米、ごま	さけフレーク	炊き込みわかめ		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー
			黄	赤	緑		たんぱく質
			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	脂質／塩分 ()は未満児
16 金	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 三色野菜のおかか和え なめこのみそ汁	米 ごま、油、砂糖	鶏もも肉皮なし、みそ かつお節 木綿豆腐、みそ	もやし、こまつな、にんじん なめこ、ねぎ	みりん、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	603(448) 22.1(16.5) 7.2(5.4) 1.7(1.2)
	午後おやつ	二色ゼリー せんべい 麦茶	せんべい		青りんごかんてん、ぶどうかんてん		
17 土	昼食	あんかけうどん ジャーマンポテト バナナ	うどん、片栗粉 じゃがいも、油	鶏むね肉皮なし ベーコン、鶏がらスープ	はくさい、えのきたけ、にんじん たまねぎ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん パセリ粉	438(328) 17.8(13.4) 10.6(8.0)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		1.9(1.4)
19 月	昼食	きゃべつとベーコンのスパゲティー おからツナマヨサラダ ポパイスープ	スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ おから、ツナ油漬缶 鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ	580(426) 19.3(14.3) 18.9(14.1)
	午後おやつ	チーズおかかおにぎり 麦茶	米、ごま	チーズ、かつお節		しょうゆ	1.1(0.8)
20 火 誕 生 会	昼食	ごはん 鶏の唐揚げ チンゲンサイときのこの和え物 わかめのみそ汁	米 油、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉皮なし	しょうが もやし、チンゲンサイ、しめじ、に んじん ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ かつおだし汁	642(474) 26.0(19.3) 22.0(16.3) 1.5(1.1)
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	小麦粉、グラニュー糖	バター、ホイップクリーム 牛乳	りんご、干しぶどう	食塩	
21 水	昼食	豚みそコーン丼 三色野菜の昆布和え 白菜のすまし汁	米、砂糖、油 ごま油	豚もも薄切り肉、みそ	コーン缶、葉ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ はくさい、えのきたけ	みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	550(404) 24.6(18.0) 13.8(9.9)
	午後おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	8枚切り食パン	牛乳	ブルーベリージャム		1.9(1.4)
22 木	昼食	ごはん ぶりフライ ネバネバ和え 豆腐のみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉	ぶり 挽きわり納豆 木綿豆腐、みそ	もやし、こまつな、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	648(479) 28.8(21.2) 26.0(19.0) 1.5(1.1)
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		食塩	
23 金	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ かぶのミルクスープ	米 油、砂糖	鶏もも肉皮なし	マーマレード キャベツ、きゅうり、にんじん かぶ・葉、たまねぎ	しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ	422(437) 24.1(23.9) 6.1(9.1) 1.1(0.9)
	午後おやつ	幼児：せんべい 幼児：麦茶 乳児：マカロニきな粉 乳児：牛乳	せんべい 砂糖、マカロニ	きな粉 牛乳			
24 土	昼食	サンマーメン スイートポテトサラダ	生中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉、鶏がらスープ	はくさい、もやし、にんじん、水煮 だけのこ きゅうり、干しぶどう	しょうゆ	687(515) 21.6(16.2)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米	油揚げ	にんじん、ごぼう、ひじき	しょうゆ、みりん	10.0(7.5) 2.2(1.7)
26 月	昼食	ごはん 秋鮭の西京焼き うの花炒り煮 大根のすまし汁	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、みそ おから、油揚げ	にんじん、ひじき、葉ねぎ だいこん、えのきたけ	みりん しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	635(476) 30.5(22.9) 19.8(14.8) 1.7(1.3)
	午後おやつ	レーズンスコーン 牛乳	小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵、バター、スキム ミルク 牛乳	干しぶどう		
27 火	昼食	フランスパン（乳児：バターロール） クリームシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ みかん	幼児：フランスパン、乳児：バターロール じゃがいも、油 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉皮なし、スキムミル ク ハム	たまねぎ、クリームコーン缶、にん じん、ブロッコリー だいこん、きゅうり みかん	クリームシチュールー りんご酢、食塩	522(475) 24.6(21.2) 10.4(10.2) 1.8(1.7)
	午後おやつ	鶏ごぼうごはん 麦茶	米	鶏ひき肉	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん	
28 水	昼食	中華丼 さつま芋の甘煮 油揚げのみそ汁	米、片栗粉、ごま油 さつまいも、砂糖	豚もも薄切り肉、生揚げ、かまぼ こ、鶏がらスープ	はくさい、たまねぎ、もやし、にん じん、水煮だけのこ	しょうゆ、みりん しょうゆ 煮干だし汁	660(487) 22.1(16.1) 18.4(13.3)
	午後おやつ	メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳	たまねぎ		1.7(1.2)
29 木	昼食	きのこうどん じゃがいものり和え バナナ	ゆでうどん じゃがいも	鶏コマ肉皮なし、かまぼこ	しめじ、えのきたけ、なめこ、ね ぎ、にんじん、こまつな あおのり バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、食塩 食塩	531(380) 18.7(13.2) 9.3(6.4)
	午後おやつ	ウインナーピラフ 牛乳	米	ウインナー、鶏がらスープ 牛乳	たまねぎ、にんじん		1.8(1.3)
30 金 ハ ロ ウ イ ン	昼食	おばけキーマカレー コールスローサラダ ココロスープ	米、油 マヨネーズ、油、砂糖	豚ももひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干 しぶどう、しょうが	カレールウ 食酢、食塩	727(505) 21.5(15.4) 32.4(22.9)
	午後おやつ	かぼちゃマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ 牛乳、バター 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 だいこん、にんじん、コーン缶 かぼちゃ		1.8(0.7)
31 土	昼食	食パン ハッシュドボークシチュー キャベツのサラダ	8枚切り食パン 油 油、砂糖	豚もも薄切り肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホー ルトマト缶詰	ハヤシルウ 食酢、食塩	538(403) 19.8(14.8) 17.3(13.0)
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、揚げ玉、ごま、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン缶 あおのり	しょうゆ	2.7(2.0)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。