

献立表(幼児食)

令和8年10月

さくらんぼ🍁

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
曜日				
1.15 木	ご飯 大根のすまし汁 魚の和風ムニエル ごぼうと人参のきんぴら	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、／ 鮭、しょうが、みりん、しょうゆ、小麦粉、植物油、／ごぼう、人参、植物油、水、削り 節(だし用)、きび砂糖、みりん、しょうゆ、さやいんげん、／焼きそばめん、水、 煮干し(だし用)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、人参、キャベツ、植物油、みそ、 ごま油、	みそラーメン	389 15.7 11.4 5.9
2.16 金	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉のくわ焼き 小松菜ともやしのおかか和え	米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、 きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、植物油、／こまつな、もやし、人参、削り節、 しょうゆ、／食パン、水、塩、オリーブ油、あおのり、／牛乳、	のり塩トースト 牛乳	406 14.6 13.8 2.3
3.17 土	ご飯 野菜のすまし汁 豚肉の塩こしょう炒め 小松菜のおかか和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、／豚 肉、塩、こしょう、料理酒、植物油、／こまつな、人参、しょうゆ、かつお節、／パー ムクーヘン、／牛乳、	バームクーヘン 牛乳	488 17.8 16.9 3.2
5.19 月	ご飯 かぼちゃのスープ 鶏肉のチーズ焼き 人参といんげんのサラダ	米、／水、昆布(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、塩、こしょう／鶏もも 肉、たまねぎ、塩、こしょう、小麦粉、ピザチーズ、植物油／人参、いんげん、酢、 植物油、きび砂糖、塩／米、たまねぎ、人参、ツナ油漬缶、植物油、塩、こしょう、	ツナピラフ	389 15.2 10.5 2.5
6 火	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、大根、みそ、／白身魚、水、しよ うが、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、／はくさい、人参、チンゲンサイ、きび 砂糖、しょうゆ、すりごま、／食パン、きび砂糖、バター、／牛乳、バナナ	シュガートースト 牛乳・果物	326 13.4 4.4 2.7
20 火	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、大根、みそ、／白身魚、水、しよ うが、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、／はくさい、人参、チンゲンサイ、きび 砂糖、しょうゆ、すりごま、／ビスケット、／牛乳、	ビスケット(アスパラガス) 牛乳	326 13.4 4.4 2.7
7.21 水	ご飯 厚揚げのみそ汁 鶏肉のオニオンソース 野菜炒め	米、／水、煮干し(だし用)、大根、生揚げ、万能ねぎ、みそ、／鶏もも肉、塩、こ しょう、小麦粉、植物油、たまねぎ、植物油、きび砂糖、酢、しょうゆ、水、／人参、 キャベツ、ピーマン、ベーコン、植物油、塩、こしょう、／米、豚肉(もも)、ごぼう、人 参、たけのこ(ゆで)、植物油、水、削り節(だし用)、きび砂糖、料理酒、塩、しよ うゆ、	五目ご飯	417 16.7 9.9 2.4
8.22 木	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 大根と人参の酢醤油和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、はるさめ、塩、しよ うゆ、こまつな、／にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、植物油、きび砂糖、しよ うゆ、みそ、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油、／大根、人参、きゅうり、きび砂 糖、酢、しょうゆ、／米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、植物油、ケチャップ、塩、ピー マン、	チキンライス	388 14.4 9.8 2.6
9.23 金	ご飯 鶏肉ときのこのスープ 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのオリーブ油炒め	米、／水、昆布(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、塩、しよ うゆ、／白身魚、塩、こしょう、小麦粉、植物油、たまねぎ、植物油、ホールトマト 缶、きび砂糖、塩、こしょう、さやいんげん、／人参、ブロッコリー、コーン、オリ ーブ油、塩、こしょう、／食パン、きび砂糖、植物油、きな粉、／牛乳、	きな粉トースト 牛乳	458 19.7 16.2 3.4
10.24 土	ご飯 玉葱のみそ汁 鶏肉の炒め煮 人参ときゅうりの甘酢和え	米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、人参、みそ、／鶏もも肉、たまねぎ、人参、 植物油、水、削り節(だし用)、きび砂糖、みりん、しょうゆ、／人参、きゅうり、きび 砂糖、塩、酢、／バームクーヘン、／牛乳、	バームクーヘン 牛乳	489 19.8 10.5 2.4
26 月	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草としめじのおかか和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、木綿豆腐、生わかめ、人参、塩、しよ うゆ、／豚肉(肩ロース)、大根、人参、植物油、水、削り節(だし用)、きび砂糖、料 理酒、みりん、塩、しょうゆ、／ほうれん草、しめじ、はくさい、しょうゆ、かつお 節、／米、豚挽肉(赤身)、きび砂糖、料理酒、しょうゆ、水、	そぼろおにぎり	453 17.5 17.1 2.8
13.27 火	ご飯 玉葱と油揚げのスープ 酢豚 もやしときゅうりのナムル	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、油揚げ、にら、塩、しょうゆ、 ／豚肉(肩ロース)、しょうゆ、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、植物油、きび砂 糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ピーマン、／もやし、きゅうり、人参、き び砂糖、しょうゆ、ごま油、／食パン、いちごジャム、／牛乳、	いちごジャムサンド 牛乳	452 16 15.4 2.7
14.28 水	ご飯 鶏肉と白菜のみそ汁 魚の風味焼き チンゲンサイと人参炒め	米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、はくさい、みそ、／白身魚、しょうが、 みりん、しょうゆ、小麦粉、あおのり、植物油、／人参、チンゲンサイ、もやし、ハ ム、米ぬか油、塩、こしょう／食パン、ホールコーン缶、クリームコーン缶、ピザ用 チーズ、／牛乳、	コーンチーズトースト 牛乳	418 14.7 13.1 3.1
29 木	〈ハロウィンメニュー〉 おぼけカレー かぼちゃのサラダ トマト	米、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、植物油、水、じゃが いも、りんご、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、塩、しょうゆ、小麦 粉、水、植物油、／かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、植物油、きび砂糖、塩、／トマ ト、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、きび砂糖、牛乳、かぼちゃ、／牛乳、	かぼちゃケーキ 牛乳	448 12.6 13.3 5.2
30 金	ご飯 麩と小松菜のみそ汁 豚肉のごま油風味炒め 白菜の磯和え	米、／水、煮干し(だし用)、人参、こまつな、焼ふ、みそ、／豚肉(もも)、にんにく、 きび砂糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、人参、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、水、／は くさい、もやし、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり、／ウエハース／牛 乳、	ウエハース 牛乳	463 17.5 14.4 3.6
31 土	ご飯 野菜のみそ汁 豚肉の醤油炒め 人参の甘煮	米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、こまつな、みそ、／豚肉、にんにく、しよ うゆ、植物油、／人参、水、きび砂糖、塩、／ドーナツ、／牛乳、	ドーナツ 牛乳	440 18 10.1 4.4

* 食事には、麦茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもありますので、ご了承ください。

* アレルギーなどの配慮の為、献立に出てくる食材で食べた事の無い食材があれば、事前にお試ください。

