2026年(令和8年)

10月　献立表

＜栄養士＞小蔵 麗奈

	献立名	材料名			間食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (木)	きのこのクリームスパゲティ ドレッシングサラダ	ベーコン・生クリーム・粉チーズ 牛乳	スパゲティ・油 油	しめじ・えのき・玉葱 人参・コーン缶・ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参	ジュース 野菜スティック 牛　乳 さつまいもケーキ
2日 16日 (金)	ごはん 竹輪の磯辺揚げ キャベツのごまじょうゆ 吉野汁	竹輪・青のり・卵 鶏肉	胚芽米・麦 小麦粉・油 ごま 片栗粉	キャベツ・胡瓜・しめじ 大根・白菜・人参・青葱	牛　乳 ビスケット カルピス ポテトチップス
3日 31日 (土)	鮭ごはん すまし汁	鮭 豚肉・油揚	胚芽米・麦	玉葱・人参・えのき・青葱	ジュース せんべい
5日 19日 (月)	ごはん 魚の煮付け 納豆サラダ 豆腐のみそ汁	赤魚 納豆・ひじき・しらす干 木綿豆腐・みそ	胚芽米・麦 砂糖	土生姜 キャベツ・人参・青葱 もやし・人参・えのき・青葱	牛　乳 ウエハース ココアミルク ジャムサンド
6日 20日 (火)	パ　ン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 ウインナー	食パン 油 油 じゃがいも	玉葱・生椎茸 ブロッコリー・キャベツ・人参 人参・ほうれん草	ジュース せんべい 牛　乳 バナナ
7日 21日 (水)	ごはん 中華風ローストチキン 白菜の中華和え わかめスープ	鶏肉 カニカマ わかめ	胚芽米・麦 ごま・ごま油 ごま油	ニンニク・玉葱 白菜・キャベツ・人参 玉葱・えのき・小松菜	牛　乳 ラムネ ジュース かぼちゃサブレ ゼリー
8日 (木)	きのこごはん 糸昆布としらすの煮物 冬瓜のすまし汁	鶏肉 糸昆布・しらす干・大豆 豚肉・厚揚	胚芽米 砂糖・油	えのき・しめじ・生椎茸・人参 人参 冬瓜・キャベツ・青葱	ジュース ビスケット 牛　乳 ウインナーパン
22日 (木)	弁当日				ジュース せんべい 牛　乳 ストロベリーケーキ

	献立名	材料名			間食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (金)	肉みそラーメン 大学芋	豚肉・みそ	中華麺・ごま油 さつまいも・ごま・砂糖・油	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・もやし・ﾆﾗ 土生姜・ﾆﾝﾆｸ	牛乳 カレーねじりん棒 カルピス ミルクスティック
10日 24日 (土)	なめたけごはん みそ汁	鶏ﾐﾝﾁ・豚ﾐﾝﾁ・みそ	胚芽米・麦 小麦粉	えのき 玉葱・人参・生椎茸・青葱	ジュース せんべい
26日 (月)	ごはん ぶりの照り焼き みそマヨネーズ和え ふのすまし汁	ぶり 竹輪・ひじき・みそ ふ	胚芽米・麦 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	土生姜 ｷｬﾍﾞﾂ・ほうれん草 玉葱・人参・えのき・青葱	牛乳 ゼリー ココアミルク おやつカステラ
13日 27日 (火)	ﾊﾟﾝ チキンフライ グリーンサラダ 野菜スープ	鶏肉	食ﾊﾟﾝ 小麦粉・片栗粉・ﾊﾟﾝ粉・油 油	ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾊﾟｾﾘ 人参・玉葱・生椎茸・ｺｰﾝ缶・小松菜	ジュース せんべい 牛乳 みかん
14日 28日 (水)	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め もやしサラダ	豚肉 鶏ｻｻﾐ	胚芽米・麦 ごま油 ごま・ごま油	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾆﾝﾆｸ もやし・胡瓜・人参	牛乳 ポテトスナック ジュース ふ菓子・ラムネ
29日 (木)	ごはん さつまいもとチーズのかき揚げ 竹輪の酢の物	ﾊﾑ・ﾁｰｽﾞ・しらす干・卵 竹輪・わかめ	胚芽米・麦 さつまいも・小麦粉・油	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ 胡瓜・人参	ジュース あられ 牛乳 ココアケーキ
30日 (金) ハロウィン	カレーライス スパゲティサラダ	牛ﾐﾝﾁ・豚ﾐﾝﾁ・牛乳・ﾊﾞﾀｰ ツナ缶	胚芽米・麦・じゃがいも・かぼちゃ 油・カレールウ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	人参・玉葱 人参・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜	牛乳 ポテトスナック カルピス せんべい・ラムネ

＜1日平均＞ エネルギー:546kcal　たんぱく質:21.8g　脂質:15.5g



※朝のおやつは３才児未満のみです。都合により変更する場合があります。