

2026年

10月

献立表

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
01 木	昼食	ポークカレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん	酢、食塩
		みかん缶			みかん缶	
		お米deバナナスティック 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、食物油	豆乳 飲むヨーグルト	バナナピューレ	
02 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレード、しょうが、にんにく	しょうゆ
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん	しょうゆ、糸かつお、食塩
		お味噌汁		味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、ほうれんそう（冷凍）、キャベツ	だしかつお
	午後おやつ	ツナトースト 牛乳	食パン（小麦、マーガリン）、マヨドレ	とろけるチーズ、ツナ 牛乳	たまねぎ、しめじ 牛乳	しょうゆ
03 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ミートスパゲティー	スパゲティー（小麦）、 上白糖、なたね油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 トマトピューレ、にんにく	ウスターソース（大豆・りんご含む）、 ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
05 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉（小麦）	鮭		ケチャップ、食塩
		かむかむ海藻ナムル	ごま油	わかめ（乾）	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、鶏がらスープ
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	だいこん、にんじん	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チキンナゲット 牛乳	マヨドレ、小麦粉、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐 牛乳		コンソメ、食塩
		06 火	昼食	ご飯	胚芽米	
プルコギ	上白糖、片栗粉、なたね油			牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん
春雨サラダ	はるさめ、上白糖			ハム（卵不使用）	きゅうり、コーン（冷凍）、にんじん	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
わかめスープ				木綿豆腐、わかめ（乾）	たまねぎ、もやし	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
午後おやつ	さつまいもクッキー 牛乳		さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖			ベーキングパウダー、食塩
	07 水		昼食	ご飯	胚芽米	
てりやきチキン		上白糖、片栗粉		鶏もも肉		しょうゆ、酒、みりん
おかかポテトサラダ		じゃがいも、マヨドレ		ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
ウインナーのコンソメスープ				ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、ブロッコリー（冷凍）、しめじ	コンソメ、食塩
午後おやつ		塩焼きそば 牛乳	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、にんにく	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
		08 木	昼食	あじの混ぜごはん	胚芽米、ごま油	あじ、きざみのり
なすのそぼろ炒め	上白糖、なたね油、片栗粉			鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	だしかつお、しょうゆ、酒
すまし汁				絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	はくさい、えのきたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
午後おやつ	バナナケーキ 牛乳		小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
	09 金		昼食	チャーハン	胚芽米、なたね油	ベーコン（卵不使用）、チリメン
フレンチサラダ		なたね油、上白糖		鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり	酢、食塩
春雨スープ		はるさめ			コーン（冷凍）、エリンギ、チンゲンサイ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
午後おやつ		フライドポテト（コンソメ味） 牛乳	フライドポテト、なたね油			コンソメ
		10 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳
わかめうどん （天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、 天かす（小麦）、上白糖			牛肉、わかめ（乾）、 こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、 にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、 だしかつお、食塩
バナナ					バナナ	
13 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
		酢の物	上白糖	チリメン、わかめ（乾）	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		すまし汁		木綿豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう（冷凍）	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	豆乳バナナコッタ（黒蜜・きなこ） ぼたぼた焼き 牛乳	黒蜜、上白糖 うるち米、植物油、澱粉、砂糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		しょうゆ、塩、トレハロース
		14 水	昼食	わかめご飯	胚芽米	
とりにくじゃが	じゃがいも、糸こんにゃく、 上白糖、なたね油			鶏もも肉、こんぶ（だし用） いんげんまめ（冷凍）	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
ほうれん草のツナサラダ	上白糖			ツナ	ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ、酢
午後おやつ	チヂミ 牛乳		小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、酢
	15 木		昼食	ご飯	胚芽米	
かれいのきのこあんかけ		なたね油、上白糖、片栗粉		かれい、こんぶ（だし用）	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、だしかつお、みりん
白菜とハムのおかか和え				ハム（卵不使用）	はくさい、にんじん	しょうゆ、糸かつお
お味噌汁		じゃがいも		油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、葉ねぎ	だしかつお
午後おやつ		スイートポテト 牛乳	さつまいも、上白糖、バター	牛乳 牛乳		
	16 金	昼食	さつまいもごはん	胚芽米、さつまいも		
ひじき豆			つきこんにゃく、上白糖	だいず水煮レトルト、こんぶ（だし用） いんげんまめ（冷凍）	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、だしかつお
豚汁			さといも（冷凍）、板こんにゃく	木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
午後おやつ		抹茶蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん（生） 牛乳		ベーキングパウダー、グリーンティ
		17 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳
塩ラーメン	ゆで中華めん（小麦）、なたね油			豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
オレンジ					オレンジ	

19 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉（小麦）	鮭		ケチャップ、食塩
		かむかむ海藻ナムル	ごま油	わかめ（乾）	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、鶏がらスープ
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	だいこん、にんじん	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チキンナゲット	マヨドレ、小麦粉、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐		コンソメ、食塩
20 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		ブルコギ	上白糖、片栗粉、なたね油	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん
		春雨サラダ	はるさめ、上白糖	ハム（卵不使用）	きゅうり、コーン（冷凍）、にんじん	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
		わかめスープ		木綿豆腐、わかめ（乾）	たまねぎ、もやし	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	さつまいもクッキー	さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖			ベーキングパウダー、食塩
21 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		てりやきチキン	上白糖、片栗粉	鶏もも肉		しょうゆ、酒、みりん
		おかかポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
		ウインナーのコンソメスープ		ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、ブロッコリー（冷凍）、しめじ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	塩焼きそば	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、にんにく	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
22 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの混ぜごはん	胚芽米、ごま油	あじ、きざみのり	しそ	しょうゆ、糸かつお
		なすのそぼろ炒め	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	だしかつお、しょうゆ、酒
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	はくさい、えのきだけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
23 金	昼食	チャーハン	胚芽米、なたね油	ベーコン（卵不使用）、チリメン	たまねぎ、にんじん、ねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
		フレンチサラダ	なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり	酢、食塩
		春雨スープ	はるさめ		コーン（冷凍）、エリンギ、チンゲンサイ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
		フライドポテト（コンソメ味）	フライドポテト、なたね油			コンソメ
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
24 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		わかめうどん （天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、 天かす（小麦）、上白糖	牛肉、わかめ（乾）、 こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、 にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、 だしかつお、食塩
		バナナ			バナナ	
26 月	昼食	ポークカレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん	酢、食塩
		みかん缶			みかん缶	
		お米deバナナスティック	米粉、砂糖、食物油	豆乳	バナナピューレ	
	午後おやつ	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
27 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
		酢の物	上白糖	チリメン、わかめ（乾）	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		すまし汁		木綿豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう（冷凍）	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	豆乳パンナコッタ（黒蜜・きなこ）	黒蜜、上白糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		
28 水	昼食	ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
		牛乳		牛乳		
		わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		とりにくじゃが	じゃがいも、糸こんにゃく、 上白糖、なたね油	鶏もも肉、こんぶ（だし用） いんげんまめ（冷凍）	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
	午後おやつ	ほうれん草のツナサラダ	上白糖	ツナ	ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ、酢
29 木	昼食	チヂミ	小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、酢
		牛乳		牛乳		
		★ ご飯	胚芽米			
		★ 鶏の唐揚げ	なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		★ 大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん	しょうゆ、糸かつお、食塩
30 金	昼食	お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、しめじ	だしかつお
		お誕生日ケーキ（パンプキン）	小麦粉、上白糖、なたね油、コーンスターチ	豆乳、豆乳ホイップ	かぼちゃ（冷凍）	ベーキングパウダー
		りんごジュース			りんご天然果汁	
		さつまいもごはん	胚芽米、さつまいも			酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
31 土	昼食	ひじき豆	つきこんにゃく、上白糖	だいず水煮レトルト、こんぶ（だし用） いんげんまめ（冷凍）	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、だしかつお
		豚汁	さといも（冷凍）、板こんにゃく	木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
		ハロウィン蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	かぼちゃ（冷凍）	ベーキングパウダー、ココアパウダー
		牛乳		牛乳		
	午後おやつ	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
31 土	昼食	塩ラーメン	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	



お誕生日おめでとうメニューです。10月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉

こまつな、はくさい、ごぼう、さつまいも、にんじん、ほうれん草
きのこ類、なし、かき、ぶどう、さんま、さば、さけ

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

ご了承の程、よろしくお願いします。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	562 kcal	569kcal	472kcal	493kcal
たんぱく質	22g	23g	19g	19g
脂質	18 g	14～21 g	15g	11～16 g
カルシウム	236mg	270mg	221mg	225mg
ビタミンC	25mg	23mg	20mg	20mg