

予 定 献 立 表

令和8年 10月

つやま杉の子こども園

日	曜日	午前おやつ	昼食	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午後おやつ
				熱や力のもとになるもの (炭水化物・脂質)	血や肉、骨になるもの (たんぱく質・無機質)	体の調子を整えるもの (ビタミン・食物繊維)	
1	木	りんごジュース ブリッツ	ちゃんぽんラーメン かぼちゃの甘煮 オレンジ、牛乳	中華麺、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	南瓜、オレンジ、キャベツ 玉葱、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
2	金	牛乳 クッキー	ごはん、とんかつ キャベツとツナの炒め煮 みそ汁、バナナ、牛乳	米、パン粉、小麦粉、ごま油 ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ みそ	バナナ、キャベツ、コーン なす、人参、しめじ	全員：りんごジュース ビスケット
3	土		運動会				
5	月	牛乳 クッキー	豚丼 昆布の煮物 みそ汁、りんご、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ ちくわ、刻み昆布	りんご、玉葱、大根、いんげん 人参、葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
6	火	牛乳 せんべい	ごはん、コーンフレークチキン マカロニサラダ コンソメスープ、バナナ、牛乳	米、じゃが芋、マカロニ マヨネーズ、コーンフレーク パン粉	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ	バナナ、人参、玉葱、胡瓜	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
7	水	牛乳 バナナ	ごはん、鶏のさっぱり焼き チャプチェ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、春雨、砂糖、ごま油 ごま	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、みそ 油揚げ	オレンジ、にら、小松菜、葱 人参、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
8	木	牛乳 ブリッツ	ナポリタン キャベツとウィンナーの熬し煮 卵スープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、油、ごま	牛乳、ベーコン、ウィンナー 卵、チーズ	バナナ、キャベツ、コーン 玉葱、人参、かいわれ大根 ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
9	金	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉と野菜のみそ煮 粉ふきいも みそ汁、なし、牛乳	じゃが芋、米、白滝、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ 油揚げ、青のり	梨、玉葱、大根、人参、牛蒡	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
10	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、人参、キャベツ、大根	牛乳 せんべい
12	月		スポーツの日				
13	火	牛乳 せんべい	ごはん、切り干し大根の煮物 さんまのネギマヨみそ焼き すまし汁、りんご、牛乳	白滝、麩、油、マヨネーズ 米	牛乳、さんま、木綿豆腐、みそ 油揚げ	りんご、葱、人参、椎茸 切り干し大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
14	水	牛乳 せんべい	ごはん、肉だんごのトマト煮 フレンチサラダ 豆腐スープ、なし、牛乳	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、わかめ、ハム 鶏ひき肉	梨、キャベツ、胡瓜、トマト 人参、葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
15	木	牛乳 ブリッツ	ボークカレー きゅうりとコーンのサラダ 野菜スープ、ヨーグルト、お茶	米、じゃが芋、小麦粉	ヨーグルト、豚肉、ツナ	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ コーン	全員：お茶 クッキー
16	金	牛乳 ブリッツ	サンドイッチ ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ、ぶどうゼリー、牛乳	マヨネーズ、マーガリン 食パン、ブルーベリージャム	牛乳、ツナ、チーズ、ハム、卵 わかめ	ブロッコリー、玉葱、コーン 葱、人参、胡瓜	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
17	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、人参、キャベツ、大根	牛乳 せんべい
19	月	牛乳 せんべい	ごはん、マーボー豆腐 きゅうりの昆布あえ みそ汁、りんご、牛乳	米、じゃが芋、片栗粉、ごま油 麩、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、塩昆布	りんご、胡瓜、葱、しめじ	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
20	火	牛乳 ビスケット	ごはん、ボークビーンズ コーンサラダ きのこスープ、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、わかめ ツナ	オレンジ、胡瓜、人参、トマト 玉葱、コーン、しめじ、えのき かいわれ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
21	水	牛乳 せんべい	ごはん、かれいの五目あなかけ 小松菜のごまあえ すまし汁、牛乳	米、片栗粉、油、麩、砂糖 すりごま	牛乳、かれい	小松菜、玉葱、えのき、人参 葱、筍、絹さや	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
22	木	牛乳 クッキー	けんちんうどん じゃがいもきんぴら りんご、牛乳	うどん、じゃが芋、米、里芋 油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、しらす干し	りんご、人参、大根、ごぼう 葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆じゃこねざおにぎり
23	金	牛乳 せんべい	わかめご飯、鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのおかかあえ 中華風卵スープ、オレンジ、牛乳	油、砂糖、小麦粉、片栗粉 米	牛乳、鶏肉、卵、かにかま	オレンジ、ブロッコリー、葱 コーン	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
24	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、しめじ、大根、人参	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 ブリッツ	ごはん、豆腐入りハンバーグ ひじきの五目煮 みそ汁、バナナ、牛乳	麩、パン粉、油、砂糖、バター 米、コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 大豆、ちくわ、みそ、油揚げ 高野豆腐、ひじき	バナナ、大根、玉葱、人参 しめじ、いんげん	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆マシュボン
27	火	牛乳 せんべい	ごはん、鶏肉のハワイアン煮 わかめサラダ みそ汁、なし、牛乳	米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ みそ、塩昆布	梨、人参、胡瓜、パイナップル	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
28	水	牛乳 ビスケット	鮭の炊き込みごはん、みそ汁 きゅうりとコーンのサラダ じゃがいものそぼろ煮、ジョア	じゃが芋、米、油、砂糖	豚ひき肉、鮭、ツナ、みそ 油揚げ、わかめ	玉葱、胡瓜、かぶ、えのき、葱 人参、ごぼう、コーン、三つ葉	未満児：ジョア 以上児：お茶 せんべい
29	木	牛乳 クッキー	焼きそば さつま芋とこんぶの煮物 きのこスープ、オレンジ、牛乳	中華麺、さつま芋、油、砂糖 ごま油	牛乳、卵、ツナ、豚ひき肉 チーズ、わかめ	バナナ、キャベツ、もやし 人参、舞茸、えのき、しめじ ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
30	金	牛乳 ブリッツ	かぼちゃグラタン ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ、りんごゼリー、牛乳	食パン、マカロニ、マヨネーズ 小麦粉、マーガリン、パン粉 油、バター、ブルーベリージャム	牛乳、卵、ツナ、豚ひき肉 チーズ、わかめ	南瓜、玉葱、ブロッコリー コーン、葱、人参	全員：野菜ジュース せんべい
31	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 せんべい

1ヶ月の平均栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
未満児	374	15.1	12.9	1.2
以上児	403	16.1	12.6	1.5

- ※ 材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ ☆印は、手作りおやつです。
- ※ 3歳以上児は昼食時に、3歳未満児は午前おやつと午後おやつ時に牛乳を提供します。