

献立表

令和8年10月

やよいこども園

日 曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
1 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん かれいの竜田揚げ ほうれん草のお浸し 油揚げの味噌汁 果物	胚芽米 油、片栗粉 砂糖 じゃがいも	かれい 味噌、油揚げ	ほうれん草、もやし、人参、えのきだけ 玉ねぎ、水菜 オレンジ	醤油、酒、生姜 醤油 だし汁
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖、油	牛乳、卵、脱脂粉乳 牛乳		
2 ・ 16 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ソフトフランス フリカセ・デ・ボーヨ ハムサラダ ミルクスープ	ソフトフランス じゃがいも、オリーブ油、砂糖 砂糖、油	鶏肉 ハム 牛乳	トマト、玉ねぎ、いんげん、レモン果汁 キャベツ、きゅうり、黄ピーマン 白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、人参	ケチャップ、にんにく、コンソメ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	甘辛じゃこおにぎり 牛乳	胚芽米、ごま、ごま油	しらす干し 牛乳		醤油、みりん
3 ・ 17 ・ 31 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー豆腐丼 野菜のツナ和え 中華スープ 果物	胚芽米、砂糖、片栗粉 砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 ツナ	長ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、コーン、わかめ もも	だし汁、醤油、酒、塩 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	チーズスキムクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	脱脂粉乳、粉チーズ 牛乳		
5 ・ 19 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 白菜のゆかり和え 果物	中華めん、砂糖、油 小麦粉、油	豚肉、かまぼこ、味噌 ぎょうざ	玉ねぎ、もやし、ちんげん菜、長ねぎ、人参、コーン、だけのこと 白菜、きゅうり、人参、ゆかり バナナ	酒、鶏がら、醤油、生姜、塩
	午後おやつ	かぼちゃプディング 牛乳	砂糖	卵、脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ	
6 ・ 20 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん さばの黒糖焼き 小松菜のおかか和え 芋の子汁	胚芽米 黒砂糖 砂糖 さといも、こんにゃく	さば かつお節 木綿豆腐、鶏肉	もやし、小松菜、人参 人参、しめじ、長ねぎ	酒、醤油 醤油、だし汁 だし汁、醤油、酒
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、三温糖	牛乳、卵 牛乳	りんご	
7 ・ 21 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ロールパン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ スコッチブロス	ロールパン じゃがいも マカロニ、マヨネーズ 押麦	卵、ベーコン、チーズ、牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 きゅうり、人参、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ	ケチャップ、コンソメ 塩 コンソメ
	午後おやつ	ミルクくずもち 麦茶	砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、きな粉		
8 ・ 22 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華丼 三色ナムル カニかまわかめスープ 果物	胚芽米、片栗粉、三温糖 ごま、ごま油	豚肉 絹豆腐、かにかまぼこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、だけのこと、長ねぎ、椎茸 ほうれん草、もやし、人参 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ かき	鳥がらだし汁、酒、醤油、塩 にんにく、鶏がら、塩 鶏がら
	午後おやつ	ハッシュドポテト 牛乳	じゃがいも、油、片栗粉	牛乳		コンソメ、塩
9 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 幼) とんかつ 乳) ミルフィーユパン粉焼き あちゃら漬け 味噌汁 果物	胚芽米 パン粉、小麦粉、油 油、パン粉 砂糖、ごま油 じゃがいも	豚肉 豚肉 味噌	きゅうり、れんこん、なす、人参、切り干し大根、塩こんぶ 大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、万能ねぎ ぶどう	ケチャップ、中濃ソース、塩 塩 酢 だし汁
	午後おやつ	ボンデケージョ 牛乳	白玉粉、砂糖、油	絹豆腐、チーズ 牛乳		塩

日 曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
10 ・ 24 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼き鳥丼 ちくわサラダ 味噌汁 バナナヨーグルト	胚芽米、砂糖、油 三温糖、油、ごま	鶏肉 ちくわ 味噌、油揚げ カップヨーグルト	玉ねぎ、焼きのり キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ バナナ	醤油、酒 酢、醤油、塩 だし汁
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ、バター	牛乳 牛乳		
13 ・ 27 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	親子うどん きんぴら きゅうりの昆布和え 果物	うどん、砂糖 じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、ごま、砂糖	鶏肉、卵、かまぼこ	ほうれん草、人参、長ねぎ ごぼう、人参、玉ねぎ きゅうり、もやし、塩こんぶ バナナ	だし汁、醤油、みりん、塩 みりん、醤油、だし汁
	午後おやつ	わかめおにぎり 麦茶	胚芽米		わかめ	
14 ・ 28 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とりんごの重ね煮 大根汁	胚芽米 砂糖、油 さつまいも、三温糖 砂糖	鮭、味噌 油揚げ	キャベツ、しめじ、人参 りんご、レモン果汁 大根、長ねぎ	みりん、酒、醤油、塩 塩 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	あんバターサンド 牛乳	コッペパン、砂糖、バター	あずき 牛乳		
15 ・ 29 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	もみじごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーのごま和え こしね汁 果物	胚芽米、油、三温糖 砂糖、パン粉 すりごま、砂糖 こんにゃく	豚ひき肉、豆乳 木綿豆腐、油揚げ、味噌	人参 玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ、オレンジピーマン 椎茸、人参、ごぼう、長ねぎ 梨	醤油、だし汁、みりん、酒 塩こうじ、みりん、醤油、酒 醤油 だし汁、酒、醤油
	午後おやつ	ロシアンクッキー 牛乳	小麦粉、バター、いちごジャム、三温糖	脱脂粉乳 牛乳		
23 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーピラフ ローストチキン さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ 幼) ミニモンブラン	胚芽米、油 砂糖 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏肉 タルトクッキー、カステラ、砂糖 栗、ホイップクリーム、生クリーム	黄ピーマン、ピーマン、人参、玉ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、干しぶどう 白菜、人参、玉ねぎ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、醤油、カレー粉、塩、にんにく 醤油、酒、オイスターソース、にんにく、生姜 塩 コンソメ
	午後おやつ	乳) ミニモンブラン 幼) ボンデケージョ 麦茶	タルトクッキー、カステラ、砂糖 白玉粉、砂糖、油	ホイップクリーム、生クリーム、栗 絹豆腐、チーズ		塩
26 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	きのこハヤシライス オリヴィエサラダ スープ 果物	胚芽米、油 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉 鶏肉、卵、クリームチーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、椎茸、しいたけ、えのきだけ きゅうり、人参、コーン 白菜、玉ねぎ、小松菜、人参 オレンジ	ハヤシシルウ、ケチャップ コンソメ
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖、油	牛乳、卵、脱脂粉乳 牛乳		
30 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ロールパン チキンカツ カリフラワーのチーズ焼き コールスロー かぼちゃスープ	ロールパン パン粉、油、小麦粉 オリーブ油 砂糖、油	鶏肉 粉チーズ ハム 牛乳 牛乳	カリフラワー キャベツ、きゅうり、人参、コーン かぼちゃ、玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	ココアババロア&ウエハース 麦茶	ババロリア、カルテツウエハース、粉糖	牛乳		

平均栄養価 熱量 幼児545Kcal（乳児491Kcal） たんぱく質 21.8g（20.2g） 食物繊維 5.6g（4.5g）

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。（乳児はおかわりを含めた栄養価です。）

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。