

2026年 10月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	・木	ごはん 鰯のみそ煮 ほうれん草の磯和え すまし汁（花魁、水菜） 麦茶	花魁 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 スパゲティ オリーブ油	みそ まさば ライオンセージ 牛乳	みずな ほうれんそう しょうが えのきたけ 焼きのり 青じょう、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 スバゲティナポリタン 麦茶 牛乳		
15								
2	・金	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁（茄子、油揚げ） 果物（なし） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 バター じゃがいも	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	青じょう なす なし たまねぎ たけのこ	せんべい 麦茶 牛乳 じゃがバター 麦茶 牛乳		
16								
3	・土	豚汁うどん 小松菜と切干大根の和え物 果物（パイナップル） 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん さといも ごま油 スティックパン	豚肉 豆腐 牛乳	切干大根 パイナップル 缶詰 にんじん こまつな こねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
17								
5	・月	デミハヤシライス コールスローサラダ スープ（かぶ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ポッポコーン	豚肉 牛乳	野菜ジュース 干しぶどう りんごジュース キャベツ、かぶ たまねぎ、えのきたけ きゅうり、かぶ菜	クラッカー 麦茶 牛乳 ポッポコーン（塩） 麦茶 牛乳		
19								
6	・火	果ごはん 鰯の夕焼けソース 白菜の塩昆布和え みそ汁（豆腐、長ねぎ） 麦茶	くり 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 スパゲティ オリーブ油	豆腐 みそ まだら プロセキーズ 牛乳	塩昆布 はくさい ねぎ にんじん きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳		
20								
7	・水	ごはん 鶏つくね 甘酢あえ（れんこん） みそ汁（切干大根、わかめ） 麦茶	ごはん 調合油 精白米 うるち米 おろしキャベツ粉 片栗粉、バター 上白糖、あんずゼリー	鶏ひき肉 みそ 牛乳	切干大根 わいわかめ れんこん たまねぎ きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 あんずゼリーマフィン 麦茶 牛乳		
21								
8	・木	ごはん 鮭の南蛮漬 高野豆腐と里芋の煮物 みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油、クッキー	高野豆腐 みそ さけ 牛乳	赤アスパラ いんげん セリ キャベツ たまねぎ、寒天 ごぼう、ぶどうジュース	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（ぶどう） クッキー 麦茶、牛乳		
22								
9	・金	ごはん 鶏ときのこのクリーム煮 ひじきのサラダ スープ（人参、白菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 クリームチーズ コンブ	鶏肉 牛乳	乾燥ひじき トマト ぶなしめじ はくさい にんじん、えのきたけ たまねぎ、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 コーンブレック 麦茶 牛乳		
23								
10	・土	タンメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物（みかん缶） 麦茶	中華めん プロセキーズ ごま油 ぶどうパン	豚肉 牛乳	乾しいたけ キャベツ みかん缶 にんじん にら きゅうり、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
24								
26	・月	鶏肉と根菜のあんかけ丼 白菜のごま和え みそ汁（鮓、小松菜） 麦茶	鮓、食パン 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 さといも、バター 上白糖、ごま油	鶏肉 みそ きな粉 牛乳	りんごジュース れんこん ぶなしめじ はくさい にんじん ごぼう、こまつな	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこバタートースト 麦茶 牛乳		
13	・火	ごはん 厚揚げのみそ炒め 柿なます【奈良県】 スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 ぎょうざの皮	豚肉 生揚げ みそ キャベツ プロセキーズ 牛乳	だいこん きゅうり キャベツ キャベツ にんじん 柿、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳		
27								
14	・水	ごはん 鶏肉のしょうゆ麹焼き 人参シリシリ けんちん汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも ごま油 片栗粉 もち米	鶏肉 オリーブ 豚ひき肉 牛乳	ぶなしめじ にんじん こまつな 乾きくらげ たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳		
29	・木	ごはん 鰯の煮つけ 切干サラダ みそ汁（ほうれん草、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 干しうどん	油揚げ みそ さくら 牛乳	切干大根 ほうれんそう にんじん しょうが きゅうり わいわかめ、ねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめうどん 麦茶 牛乳		
31	・土	鶏ひき肉とひじきのスパゲティ スープ（白菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油 黒糖パン	鶏ひき肉 牛乳	黄桃缶 乾燥ひじき ぶなしめじ はくさい にんじん たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
30	・金	【ハロウィン】 ごはん 焼きかぼちゃコロッケ かぶのあちゃら漬 ハロウィンマカロニスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 チョコ、おろしキャベツ粉 オリーブ油、バター	豚ひき肉 牛乳	キャベツ たまねぎ きゅうり かぼちゃ かぶ	せんべい 麦茶 牛乳 ハロウィンクッキー 麦茶 牛乳		
28	・水	【お誕生会】 カラフルピラフ ハンバーグ ブロッコリーの和風サラダ みそ汁（なめこ、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖、ごま油 おろしキャベツ粉	豚ひき肉 プロセキーズ みそ 生クリーム 牛乳	赤アスパラ ミックスベジタブル ブロッコリー わいわかめ なめこ たまねぎ、黄桃缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 お誕生会ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
エネルギー	3歳未満児 506kcal	3歳以上児 585kcal
たんぱく質	18.9g	22g
脂質	17.8g	18.9g