



2026年度10月 献立予定表（完了食）



ニチキッズ北たみや保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質	
			午後おやつ		
1 15 29 (木)	ご飯 なすのおみそ汁 れんこん入りつくね こまつな海苔和え グレープフルーツ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、みそ／豚ひき肉、木綿豆腐、れんこん、たまねぎ、片栗粉、ケチャップ、鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、水／こまつな、もやし、えのきだけ、のり、しょうゆ／グレープフルーツ／牛乳／米、ごま油、ほうれんそう、しらす干し、ごま、食塩	牛乳 ウエハース	469 17.8	kcal g
2 16 30 (金)	ご飯 じゃがいものすまし汁 かれないのきのこみそ焼き こまつなチャンプル バナナ	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、じゃがいも、ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／かれない、米粉、えのきだけ、はくさい、砂糖、食塩、みそ、米粉／ごま油、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン（冷凍）、木綿豆腐、かつお節、食塩、しょうゆ／バナナ／牛乳／無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）、砂糖、牛乳	牛乳 ビスケット	13.9 462 20.7	g kcal g
3 17 (土)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 煮りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、みそ／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉／油、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん／りんご／牛乳／みかん濃縮果汁、砂糖、かんてん（粉）、 グレープフルーツ濃縮果汁 、砂糖、かんてん（粉）、みかん缶／ソフトせんべい塩味	牛乳 クラッカー	13.0 470 20.7	g kcal g
31 (土)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 煮りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、みそ／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉／油、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん／りんご／牛乳／無塩バター、砂糖、かぼちゃ、小麦粉、牛乳	牛乳 クラッカー	13.2 492 21.1	g kcal g
5 19 (月)	ご飯 はくさいのおみそ汁 カレー炒り豆腐 秋の蒸しやさいサラダ バナナ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、はくさい、にんじん、カットわかめ、みそ／油、ツナ水煮缶、ひじき、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐、カレー粉、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、水、グリーンピース（冷凍）／さつまいも、ブロッコリー、食塩、油／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、干しぶどう、コーンフレーク、無塩バター、砂糖	牛乳 クラッカー	15.4 484 15.0	g kcal g
6 20 (火)	ご飯 さといものおみそ汁 かれないの煮つけ ほうれんそうの納豆和え バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、さといも、ねぎ、みそ／水、ごぼう、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、かれない／ほうれんそう、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、砂糖、ごま油／バナナ／牛乳／油、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、パセリ粉、食塩、片栗粉、ケチャップ、とろけるチーズ	牛乳 ウエハース	13.8 459 21.9	g kcal g
7 21 (水)	ご飯 さつまいものおみそ汁 チキン南蛮 しらすサラダ オレンジ	牛乳／ビスケット／米／かつおだし汁、さつまいも、だいこん、しめじ、みそ／油、鶏もも肉、おろししょうが、みりん、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酢、たまねぎ、パセリ粉、ノンエッグマヨネーズ、みりん／しらす干し、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごま、ごま油、食塩／オレンジ／牛乳／小麦粉、卵、かつおだし汁、豚肉（もも）、キャベツ、たまねぎ、油、中濃ソース、かつお節	牛乳 ビスケット	15.0 482 22.9	g kcal g
8 22 (木)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さばの塩焼き 和風さといもサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、こまつな、もやし、ねぎ、みそ／さば、食塩／さといも、にんじん、きゅうり、かつお節、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／バナナ／牛乳／かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 おせんべい	15.1 468 20.6	g kcal g
9 23 (金)	ご飯 もやしのおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き れんこんのきんぴら 煮りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、もやし、みそ／鶏もも肉、ねぎ、おろししょうが、レモン果汁、食塩、みりん、鶏がらスープの素、片栗粉／ごま油、豚ひき肉、れんこん、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みりん／りんご／牛乳／米、カットわかめ、しらす干し、ごま	牛乳 クラッカー	11.4 471 21.2	g kcal g
10 24 (土)	ご飯 だいこんのおみそ汁 豚肉の照焼き ひじきサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、だいこん、ねぎ、カットわかめ、みそ／豚肉（もも）、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水／ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、砂糖／バナナ／牛乳／さつまいも、グラニュー糖	牛乳 おせんべい	12.4 462 19.9	g kcal g
26 (月)	高野豆腐のそぼろ丼 ほうれんそうのすまし汁 さといものみそ煮 煮りんご	牛乳／クラッカー／米、油、おろししょうが、鶏ひき肉、凍り豆腐、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース（冷凍）／かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／さといも、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みそ、いんげん／りんご／牛乳／無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳 クラッカー	15.1 451 16.4	g kcal g
13 27 (火)	チキンカレー キャベツスープ 福神漬 グレープフルーツ	牛乳／ビスケット／米、油、たまねぎ、鶏もも肉、さつまいも、ブロッコリー、かつお・昆布だし汁、ホールトマト缶詰、りんご、中濃ソース、食塩、カレー粉、米粉、水／ごま油、キャベツ、コーン（冷凍）、水、鶏がらスープの素、食塩／にんじん、きゅうり、おろししょうが、水、砂糖、酢、しょうゆ、みりん／グレープフルーツ／牛乳／米、油、にんじん、しめじ、えのきだけ、まいたけ、エリンギ、油揚げ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット	11.2 479 16.1	g kcal g
14 28 (火)	菜飯 きのこのおみそ汁 さばの竜田揚げ はくさいの甘酢和え オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米、油、かぶ・葉、食塩／かつおだし汁、エリンギ、まいたけ、ごぼう、たまねぎ、みそ／さば、おろししょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油／はくさい、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、砂糖、酢、食塩、かつお節／オレンジ／牛乳／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 おせんべい	16.6 472 21.5	g kcal g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎完了期は末食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の**太字**を参考にご家庭で2回以上
喫食しましたらお知らせ下さい。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



10月平均栄養量	
473	kcal
19.8	g
13.9	g