



2026年度10月 献立予定表



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、えのきたけ、のり、しょうゆ/グレープフルーツ/牛乳/米、こま油、ほうれんそう、しらす干し、こま、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 青菜おにぎり	469 kcal 17.8 g 13.9 g
2 16 30 (金)	ご飯 じゃがいものすまし汁 かわいいきのこみそ焼き 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、えのきたけ、はくさい、砂糖、食塩、みそ、米粉/こま油、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 牛乳 ココアスコーン	462 kcal 20.7 g 13.0 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 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、こま、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 牛乳 クラッシュゼリー・おせんべい	470 kcal 20.7 g 13.2 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 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、こま、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 牛乳 かぼちゃクッキー	492 kcal 21.1 g 16.4 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 牛乳 ロッククッキー	484 kcal 15.0 g 15.4 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、こま油/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 牛乳 ポテトピザ	459 kcal 21.9 g 13.8 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、こま、こま油、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 牛乳 お好み焼き	482 kcal 22.9 g 15.0 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 牛乳 かぼちゃ団子	468 kcal 20.6 g 15.1 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 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/こま油、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、こま	牛乳 クラッカー 牛乳 しらすわかめごはん	471 kcal 21.2 g 11.4 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 牛乳 さつまいものガレット	462 kcal 19.9 g 12.4 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 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 牛乳 カップケーキ	451 kcal 16.4 g 15.1 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/こま油、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、えのきたけ、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 牛乳 きのこご飯	479 kcal 16.1 g 11.2 g
14 28 (水)	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 牛乳 マカロニきな粉	472 kcal 21.5 g 16.6 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。 ◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。 献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。				10月平均栄養量
				473 kcal
				19.8 g
				13.9 g