



2026年度10月 献立予定表



チキッズこじや保育園

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 (木)	ご飯 さつまいものおみそ汁 チキン南蛮 しらすサラダ グレープフルーツ	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/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 牛乳 青菜おにぎり	499 kcal 21.2 g 14.3 g
29 (木)	ご飯 さつまいものおみそ汁 チキン南蛮 しらすサラダ グレープフルーツ	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/グレープフルーツ/牛乳/小麦粉、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、油、かぼちゃ、ぎょうざの皮	牛乳 ウエハース 牛乳 ハロウィンケーキ	499 kcal 21.2 g 14.3 g
2 16 30 (金)	ご飯 じゃがいものすまし汁 ほきのきのこみそ焼き 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/ほき、米粉、えのきたけ、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 牛乳 ココアスコーン	462 kcal 20.7 g 13.0 g
3 17 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、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/みかん果汁、砂糖、かんでん（粉）、グレープフルーツ濃縮果汁、砂糖、かんでん（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	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、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 ほきの煮つけ ほうれんそうの納豆和え かき	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、ほき/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/かき/牛乳/油、たまねぎ、ペーコン、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)	もすく丼 豆腐のおみそ汁 かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳/ビスケット/米/かつおだし汁、豚ひき肉、もすく、にんじん、たまねぎ、コーン（冷凍）、しょうゆ、みりん/かつおだし汁、絹ごし豆腐、ねぎ、だいこん、みそ/かぼちゃ、油、食塩/オレンジ/牛乳/黒砂糖（粉）、小麦粉、ベーキングパウダー、水、油	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖アガラサー	470 kcal 17.0 g 14.3 g
8 22 (木)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さばの塩焼き 和風じゃがいもサラダ 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/じゃがいも、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、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/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 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/米、ごま油、切り干しだいこん、にんじん、砂糖、酢、塩こんぶ	牛乳 クラッカー 牛乳 ハリハリおにぎり	467 kcal 16.3 g 12.5 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/さつまいも	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋	437 kcal 14.5 g 10.6 g
14 28 (水)	ジュース ゆし豆腐 にんじんしりしり オレンジ	牛乳/お子様せんべい/かつおだし汁、米、豚肉、乾燥ひじき、にんじん、しょうゆ、みりん/かつおだし汁、ゆし豆腐、ねぎ、みそ/にんじん、たまねぎ、にら、コーン（冷凍）、ツナ水煮缶、しょうゆ、みりん/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	444 kcal 17.7 g 14.1 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
				470 kcal 19.1 g 13.7 g

