



2026年度10月 献立予定表（完了食）



ニチキッズこくふ保育園

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 和風ミートローフ チンゲンサイの海苔和え バナナ	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／チンゲンサイ、もやし、えのきだけ、のり、しょうゆ／バナナ／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	489 kcal 17.7 g 13.9 g
2 16 30 (金)	チキンカレー キャベツスープ 福神漬 オレンジ	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、カレーウ(乳・卵・小麦不使用)／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／オレンジ／牛乳／(2,16日)無塩バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、水(30日)ロールパン、チーズ、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、のり	牛乳 ビスケット 牛乳 (2,16日)マープル ケーキ (30日)おばけロール	(2,16日)473 kcal (30日)496 kcal (2,16日)16.2 g (30日)19.7 g (2,16日)15.0 g (30日)15.6 g
3 17 31 (土)	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 りんごのコンポート	牛乳／クラッカー／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／りんご／牛乳／米、炊き込みわかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 わかめおにぎり	459 kcal 16.9 g 14.0 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／みかん濃縮果汁、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	454 kcal 14.6 g 13.9 g
6 20 (火)	ご飯 さといものおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 オレンジ	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／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／オレンジ／牛乳／(6日)米、しめじ、えのき、まいたけ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖(20日)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 (6日)きのこご飯 (20日)ポテトピザ	(6日)505 kcal (20日)484 kcal (6日)21.0 g (20日)20.7 g (6日)16.2 g (20日)18.3 g
7 21 (水)	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／ビスケット／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、砂糖	牛乳 ビスケット 牛乳 さつまいものガレット	465 kcal 19.9 g 13.9 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 オレンジ	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／オレンジ／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	449 kcal 18.8 g 16.0 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 バナナ	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／バナナ／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	487 kcal 21.0 g 11.4 g
10 24 (土)	ご飯 さつまいものおみそ汁 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳／カルデツウエハース／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／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／お子様せんべい	牛乳 ウエハース 牛乳 おせんべい	421 kcal 18.2 g 16.5 g
26 (月)	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのおみそ汁 こぶき芋 バナナ	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)／かつおだし汁、キャベツ、たまねぎ、カットわかめ、みそ／じゃがいも、あおのり、食塩／バナナ／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	483 kcal 16.7 g 12.5 g
13 27 (火)	ブルコギ丼 にんじんのすり流し汁 だいこんのゆかり和え オレンジ	牛乳／ビスケット／米、はるさめ、豚肉(もも)、たまねぎ、赤ピーマン、にら、ごま油、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水／油、にんじん、食塩、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、片栗粉、水／だいこん、こまつな、コーン(冷凍)、カルシウムふりかけ ゆかり／オレンジ／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	468 kcal 15.9 g 14.1 g
14 28 (水)	菜飯 きのこのおみそ汁 さわらの塩焼き はくさいの甘酢和え バナナ	牛乳／お子様せんべい／米、油、こまつな、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／さわら、食塩／はくさい、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、砂糖、酢、食塩、かつお節／バナナ／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	446 kcal 20.1 g 12.9 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。

◎完了期は未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	
470 kcal	
19.7 g	
14.0 g	