



2026年度10月 献立予定表



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、えのきたけ、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、カレールウ(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)マーブル 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／かれい、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／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、まいだけ、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)	フルコギ丼 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。				10月平均米質量
◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。				470 kcal
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。				19.7 g
				14.0 g

