



2026年度10月 献立予定表（完了食）



ニチキッズ下長尾保育園

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 オレンジ	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／オレンジ／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 かれのきのこみそ焼き 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／かれい、米粉、えのきだけ、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 バナナ	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／バナナ／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）／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 バナナ	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／バナナ／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、ごほ う、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、かれい／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、ペー コン、じゃがいも、バセリ粉、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、バセリ粉、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 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、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 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・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／バナナ／牛乳／米、こま油、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／無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	468 kcal 15.9 g 14.1 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 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。

◎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	