



2026年度10月 献立予定表



チキッズ下長尾保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス 午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 () 内は3歳未満児
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、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	493(469) kcal 18.7(17.8) g 12.0(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／かれの、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／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	491(462) kcal 22.1(20.7) g 11.8(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、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	500(470) kcal 21.9(20.7) g 12.1(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、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／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	527(492) kcal 22.4(21.1) g 16.1(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	517(484) kcal 14.8(15.0) g 14.8(15.4) g
6 20 (火)	ご飯 さといものおみそ汁 かれの煮つけ 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、かれの／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、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	481(459) kcal 23.8(21.9) g 11.9(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、ごま、ごま油、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	515(482) kcal 24.8(22.9) g 14.3(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	502(468) kcal 22.1(20.6) g 15.1(15.1) g
9 (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	501(471) kcal 22.6(21.2) g 9.8(11.4) g
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／さつまいも、牛乳、無塩バター、黒ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテト	501(471) kcal 22.6(21.2) g 9.8(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	494(462) kcal 21.1(19.9) g 11.7(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、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	496(467) kcal 16.4(16.3) g 11.2(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、かき、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、かき	牛乳 ビスケット 牛乳 かきのケーキ	498(468) kcal 16.1(15.9) g 13.2(14.1) 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	506(472) kcal 23.1(21.5) g 16.9(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 500(470) kcal 20.8(19.7) g 13.0(14.0) g

