

令和 8年 10月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 木	ごはん 揚げぎょうざ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ひじき入りツナサラダ みそ汁	・米 ・ぎょうざ、油 ・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料 ・ふ、えのき茸、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
2 金	ごはん みそおでん	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにやく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃)	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
16 土	かつお和え	・ほうれん草、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
3 土	五目ラーメン (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
5 月	食パン(0歳はごはん)	・米	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト くだもの
19 月	ハヤシチュー フレンチサラダ	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水 ・キャベツ、きゅうり、みかん缶、酢、油、上白糖、塩・こしょう	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト くだもの
6 火	ごはん 筑前煮 おひたし 味付けのり	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにやく、だいこん、じゃがいも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
7 水	ごはん 麻婆豆腐	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、ニラ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、水、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 わかめおにぎり(1歳) 豆腐すい(0歳)
21 水	華風和え	・きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
8 木	ごはん 鮭のムニエル ごまネーズ和え みそ汁	・米 ・鮭、塩・こしょう、小麦粉、バター、油 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩 ・油あげ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
22 木	さつまいもご飯 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) おひたし すまし汁	・米、さつまいも、酒、塩 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、玉ねぎ、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごむしパン くだもの
9 金	スパゲティナポリタン (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10 土	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め コーンと卵の華風スープ	・米 ・じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリーンピース ・クリームコーン、トマト、たけのこ(水煮)、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
13 火	ごはん ポークカレー	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレー粉、りんご、水 ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
14 水	ごはん 胡瓜のしらす和え	・米	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
28 水	ごはん タンドリーチキン	・米 ・鶏肉、プレーンヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ(濃)、塩、しょうが、にんにく、油 ・キャベツ、コーン、人参、しょうゆ(薄)、上白糖、酢、マヨネーズ風調味料	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
15 木	キャベツとコーンのサラダ 白菜と玉ねぎのミルクスープ	・はくさい、玉ねぎ、人参、水、コンソメ、牛乳、塩、こしょう		
17 土	遊ぼうかい	・遊ぼうかい		
23 金	ごはん 野菜炒め すまし汁	・米 ・豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース ・そうめん、玉ねぎ、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 羊かりんとう	牛乳 羊かりんとう(1歳) ふかし芋(0歳) くだもの
24 土	スパゲティミートソース (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
26 月	超熟ロール(0歳はごはん) クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	・超熟ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水 ・ブロッコリー、人参、ホールコーン、マヨネーズ風調味料	牛乳 にら豆腐すい	牛乳 にら豆腐すい くだもの
27 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
29 木	ごはん タコライス もずくの和風サラダ あおさ汁	・米 ・合い挽き肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、油、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、にんにく、しょうが、キャベツ、トマト、コーン、塩、こしょう、しょうゆ(濃) ・もずく、ツナ、きゅうり、小松菜、人参、しょうゆ(薄)、上白糖、酢、ごま油 ・あおさ、木綿豆腐、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
30 金	ごはん 肉と野菜のうま煮 磯部和え	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
31 土	焼きそば (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎献立はその日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	559	19.7	18.6	302	1.9	236	0.35	0.45	37	5.2	1.7
以上児(3～5歳)	588	20	19	242	2.2	248	0.38	0.39	44	6.3	2