令和８年 10月 給食予定献立表

日	曜日	献立名	食材料名	特別食（3歳未満児）	3時のおやつ
1	木	牛乳 ご飯 魚のコーンクリーム焼き ドレッシング和え スープヌードル	牛乳 米 鮭切り身魚　コーン　パセリ ちくわ　キャベツ　きゅうり　ほうれん草　みかん缶 スパゲティ　ベーコン　玉葱　人参　パセリ	クッキー	スキムミルク **味噌ポテト** じゃが芋
2	金	麦茶 しらすわかめご飯 筑前煮 キャベツとツナの甘酢和え 食べるいりこ	麦茶 ご飯　押し麦　しらす　わかめ　ごま 鶏肉　厚揚げ　里芋　大根　人参　ごぼう　いんげん　糸こんにゃく　白玉 ツナ　キャベツ　人参 いりこ	クラッカー	スキムミルク **アップルトースト** 食パン りんご
3	土	麦茶 ご飯 手羽中漬け焼き 温野菜 豆腐とレタスのスープ	麦茶 米 鶏手羽中 キャベツ　人参　もやし　ブロッコリー　コーン 絹豆腐　ベーコン　レタス　パプリカ	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子
5	月	オレンジジュース コーンブレッドパン チキンとマカロニのクリーム煮 押し麦のスープ	オレンジジュース コーンブレッドパン マカロニ　鶏肉　じゃが芋　玉葱　しめじ　牛乳　パセリ 押し麦　ウィンナー　大根　人参　キャベツ　深葱	せんべい	スキムミルク **わらび餅風寒天** 寒天 きな粉
6	火	麦茶 ご飯 魚の唐揚げ味噌あんかけ ごぼうサラダ すまし汁	麦茶 米 白切り身魚 ツナ　ごぼう　きゅうり　人参　ほうれん草　ごま 豆腐　干し椎茸　葱　わかめ	バナナ	スキムミルク 肉まん
にじ 7	水	牛乳 野菜ラーメン カミカミサラダ シュークリーム	牛乳 中華麺　豚肉　キャベツ　もやし　人参　深葱　にら ハム　大豆　さつま芋　きゅうり　コーン シュークリーム	ビスコ	スキムミルク ゆかりとしらすのおにぎり 米　しらす ゆかり　ごま 食べるいりこ
8	木	麦茶 ご飯 支那天 そうめんサラダ 味噌汁	麦茶 米 鶏肉 そうめん　カニカマ　キャベツ　ほうれん草 じゃが芋　かぼちゃ　ごぼう　小松菜	クッキー	スキムミルク **人参ケーキ** 人参 レーズン 牛乳
9	金	麦茶 切り干し大根のそぼろ丼 じゃが芋のごま酢和え ほうれん草のかき卵汁	麦茶 米　合い挽き肉　切り干し大根　玉葱　人参 じゃが芋　きゅうり　パプリカ　ピーマン　ひじき　ごま 卵　ほうれん草	せんべい	スキムミルク **コーン蒸しパン** コーン 牛乳 卵
10	土	牛乳 ご飯 魚フライのタルタルソース ささみともやしの和え物 白菜のスープ	牛乳 米 白切り身魚　卵　玉葱　パセリ ささみ　もやし　キャベツ　人参 ベーコン　白菜　玉葱　人参　椎茸	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子
13	火	牛乳 なす入りドライカレー ハムサラダ コーン卵スープ	牛乳 米　豚挽き肉　なす　かぼちゃ　玉葱　人参　トマト　パプリカ　グリーンピース　チーズ ハム　キャベツ　人参　ほうれん草 卵　コーン　玉葱　パセリ	クラッカー	スキムミルク **メロン食パン** 食パン 牛乳
14	水	麦茶 ご飯 魚の南蛮漬け ごま味噌和え 沢煮椀	麦茶 米 白切り身魚 ほうれん草　人参　しめじ　ごま 豚肉　大根　人参　ごぼう　筍　椎茸　葱	ビスコ	スキムミルク **お好み焼き** 豚挽き肉　卵 山芋　キャベツ かつお節　青海苔粉
15	木	牛乳 ジャージャー麺 豆苗ナムル わかめスープ	牛乳 ちゃんぽん麺　豚挽き肉　玉葱　人参　筍　小松菜　干し椎茸 しらす　カニカマ　豆苗　もやし　ごま 人参　えのき　葱　わかめ　ごま	せんべい	スキムミルク **牛乳かんフロート** りんごジュース 牛乳　寒天
16	金	麦茶 ご飯 和風チキンカツ 花野菜サラダ まいたけ汁	麦茶 米 鶏肉　卵　豆乳 カリフラワー　ブロッコリー　人参　きゅうり　コーン まいたけ　ごぼう　深葱	ウエハース	ココアミルク スナック菓子
19	月	麦茶 秋色ご飯 照り焼きチキン きのこの温野菜サラダ 味噌汁	麦茶 米　押し麦　さつま芋　人参 鶏肉 薄揚げ　しめじ　えのき　大根　水菜　ごま 豆腐　小松菜　人参　わかめ	ビスケット	スキムミルク **バナナココアケーキ** バナナ 豆乳
20	火	麦茶 高野豆腐のそぼろ丼 里芋のごまサラダ すまし汁 食べるいりこ	麦茶 米　鶏挽き肉　高野豆腐　人参　干し椎茸　深葱 ちくわ　里芋　じゃが芋　ブロッコリー　ごま 薄揚げ　大根　玉葱　キャベツ　わかめ いりこ	せんべい	スキムミルク **黒糖ちんすこう**
21	水	牛乳 ご飯 魚の人参ソース焼き カラフル野菜のチョップドサラダ 海苔汁	牛乳 米 白切り身魚　人参　パセリ 鶏肉　卵　レタス　きゅうり　トマト　パプリカ　豆乳 豆腐　青さ海苔	ビスコ	スキムミルク **豆乳味噌蒸しパン** 豆乳
22	木	麦茶 ご飯 ひじきの佃煮 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのツナ和え	麦茶 米 しらす　ひじき　きくらげ　ごま 豚肉　里芋　大根　人参　筍　糸こんにゃく　絹さや ツナ　ブロッコリー　キャベツ　人参	バナナ	スキムミルク **カスタードサンド** 食パン 卵
23	金	麦茶 焼き肉お寿司 和風シーザーサラダ もずくとお魚そうめん汁 いちごゼリー	麦茶 米　牛肉　人参　かいわれ　葱　ごま ベーコン　レタス　ブロッコリー　きゅうり　人参　粉チーズ 魚ソーメン　卵　豆腐　葱　もずく いちごゼリー	クラッカー	ミロミルク せんべい クッキー
24	土	牛乳 なすとトマトのスパゲティ 白菜のサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 スパゲティ　豚肉　なす　トマト　玉葱　粉チーズ 白菜　きゅうり　人参　パイン缶　レーズン 卵　冬瓜　玉葱　人参　しめじ	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子
26	月	牛乳 ご飯 鶏肉のアップルジンジャーソテー 醤油フレンチ ビーフンスープ	牛乳 米 鶏肉　りんご　玉葱 ちくわ　キャベツ　きゅうり　人参　もやし　ほうれん草　わかめ ビーフン　ベーコン　玉葱　人参　葱　ひじき	ウエハース	スキムミルク 牛乳パン
27	火	麦茶 鯖の照り焼き丼 にぎやかきんぴら 味噌汁	麦茶 米　鯖切り身　ごま さつま揚げ　ごぼう　レンコン　人参　いんげん　糸こんにゃく　ごま 豆腐　薄揚げ　かぼちゃ　えのき　葱	クッキー	スキムミルク **しっとりりんごケーキ** りんご缶 ヨーグルト 卵
28	水	牛乳 五目うどん 高野豆腐の卵とじ フルーツポンチ	牛乳 うどん　鶏肉　薄揚げ　白菜　玉葱　人参　えのき　葱 高野豆腐　卵　玉葱　人参　ほうれん草 ゼリー　みかん缶　パイン缶　もも缶　りんご缶　レーズン	ボーロ	スキムミルク **ツナ昆布おにぎり** 米　ツナ 昆布　ごま 食べるいりこ
29	木	**愛情弁当日**		ビスケット	ココアミルク ドーナツ
30	金	牛乳　ハロウィンデザート ロールパン パンプキンシチュー フライドポテト コールスローサラダ	牛乳　ハロウィンデザート ロールパン 鶏肉　かぼちゃ　玉葱　人参　ブロッコリー　マッシュルーム　牛乳　生クリーム フライドポテト キャベツ　きゅうり　人参　ほうれん草　パイン缶	バナナ	スキムミルク **コーンフレークケーキ** コーンフレーク マシュマロ
31	土	麦茶 ご飯 さつま芋入りハンバーグ ブロッコリーと黒ごまサラダ きのこのスープ	麦茶 米 豚挽き肉　卵　さつま芋　玉葱　人参 ブロッコリー　キャベツ　人参　卵　ごま カニカマ　小松菜　えのき　しめじ　干し椎茸	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子

※７日（水）は、にじ組さんからのリクエスト献立です！

今月の給食＋おやつの平均栄養価

3歳以上児	エネルギー　558kcal	タンパク質　24.0g	脂質　16.4g	塩分　1.9g
3歳未満児	エネルギー　484kcal	タンパク質　19.9g	脂質　14.1g	塩分　1.6g