

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	478kcal	17.8g	15.6g	71.2g	196mg	1.8g
以上児	547kcal	21.5g	19.2g	78.2g	238mg	2.1g



10月献立表



なかよし保育園

令和8年

日付	曜日	昼食	主材料と体内での働き	主材料と体内での働き	午前おやつ	午後おやつ
1	木	ごはん みそ汁 和風オムレツ もやしの和え物 オレンジ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・ごま油・れんこん	みそ・たまご・つな・かにかま	麦茶 ウエハース	牛乳 ココアケーキ
2	金	ごはん 野菜スープ 絶対勝つ！カレー 大根サラダ ヨーグルト	こめ・あぶら・さとう・ごま油	ぶたにく・めんちかつ・つな・よーぐる	麦茶 せんべい	牛乳 ソフトサラダ
3	土	きつねうどん コンソメサラダ バナナ	ゆでうどん・さとう・ほんみりん・とうもろこし・あぶら	あぶらあげ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
5	月	一等しょうゆラーメン チキンナゲット ひじきのサラダ バナナ	らーめん・とうもろこし・あぶら・まよねーず・しろこま	ぶたひきにく・ちぎん・なげつと・ひじき	麦茶 せんべい	牛乳 ピザまん
6	火	ヨーイ(牛)丼！ みそ汁 小松菜のナムル オレンジ	こめ・いとこんにゃく・あぶら・ほんみりん・さとう・とうもろこし・ごま油	ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	麦茶 ビスケット	牛乳 winnerパン
7	水	ごはん 芋煮 鰯の照り焼き ネバギブアップ五目納豆 バナナ	こめ・さといも・いとこんにゃく・さとう・ほんみりん	ぎゅうにく・かれい・なつとう・しらすほし・かつおぶし	麦茶 せんべい	牛乳 ちょっと一息ぽっ!!とケーキ
8	木	赤組がんばれチキンライス コンソメスープ 白身魚フライ 春雨サラダ オレンジ	こめ・あぶら・ほんみりん・ごま油・さとう	とりひきにく・ろーすほむ・かにかま	麦茶 ウエハース	麦茶 赤白がんばれ！パンナコッタ
9	金	ロールパン 白組がんばれクリームシチュー 金メダルハンバーグ パリパリサラダ バナナ	ろーばん・じゃがいも・あぶら・はんこ・さとう・ごま油	べーこん・ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・とうふ	麦茶 せんべい	牛乳 マリービスケット
10	土	親子運動会				
13	火	ごはん みそ汁 鰯のスタミナ照り焼き お浸し ゼリー	こめ・ほんみりん・さとう・ゼリー	とうふ・みそ・さわら・ちくわ・かつおぶし	麦茶 ビスケット	牛乳 バナナクラフティ
14	水	焼きそば 中華スープ さつま芋サラダ バナナ	ゆでちゅうかめん・あぶら・とうもろこし・さつま芋・まよねーず	ぶたにく・あおりの	麦茶 せんべい	麦茶 ひできおにぎり
15	木	ごはん コンソメスープ 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのサラダ オレンジ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ほんみりん・とうもろこし	とりにく	麦茶 ウエハース	牛乳 さつま芋ドーナツ
16	金	ごはん 野菜スープ ポークカレー 小松菜としらすの和え物 バナナ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごま油	ぶたにく・しらすほし	麦茶 せんべい	牛乳 星だべよ
17	土	焼きうどん 野菜スープ 胡瓜とカニカマの酢の物 ゼリー	ゆでうどん・あぶら・ほんみりん・とうもろこし・さとう・ごま油・ゼリー	ぶたにく・かにかま	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
19	月	ごはん すまし汁 豚肉のチャプチェ ひじき煮 バナナ	こめ・さとう・ほんみりん・はるさめ・ごま油・あぶら	なると・ぶたにく・ひじき・さつまあげ	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉揚げパン
20	火	麻婆豆腐丼 中華スープ ブロッコリーサラダ バナナ	こめ・あぶら・かたくりこ・ごま油・さとう・とうもろこし・しんじゆんちどれっし	とうふ・ぶたひきにく・みそ	麦茶 ビスケット	牛乳 スイートポテト(クッキング)
21	水	スパゲッティナポリタン かぶのスープ コールスローサラダ チーズ	すばいってい・あぶら・とうもろこし・まよねーず	べーこん・ぶろせすちーず	麦茶 せんべい	麦茶 ワカメおにぎり
22	木	豚丼 みそ汁 ポテトサラダ オレンジ	こめ・あぶら・さとう・ほんみりん・じゃがいも・まよねーず	ぶたにく・わかめ・あぶらあげ・みそ・ろーすほむ	麦茶 ウエハース	牛乳 栗とあずきのパウンドケーキ
23	金	味噌ラーメン ミートボール ゆかり和え バナナ	らーめん・とうもろこし・あぶら・さとう	ぶたにく・みそ・みーとぼーる	麦茶 せんべい	牛乳 口アンヌ
24	土	焼肉丼 みそ汁 さっぱり和え ゼリー	こめ・あぶら・さとう・しろこま・ゼリー	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
26	月	ごはん みそ汁 厚揚げのケチャップ炒め 胡麻酢和え ヨーグルト	こめ・とうもろこし・ほんみりん・あぶら・さとう・ごま油・しろこま	みそ・なまあげ・ほーくういん・なると・よーぐる	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉蒸しパン
27	火	ロールパン 野菜スープ タンドリーチキン ツナサラダ バナナ	ろーばん・あぶら・さとう	とりにく・よーぐる・つな	麦茶 ビスケット	麦茶 おかかチーズおにぎり
28	水	茄子ひき肉丼 中華スープ もやしの和え物 バナナ	こめ・ごま油・あぶら・さとう	ぶたひきにく・みそ・ちくわ	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい
29	木	スパゲティミートソース 野菜スープ ゴーストかぼちゃサラダ ゼリー	すばいってい・むえんばー・さとう・とうもろこし・まよねーず・きょうさのかわ・ゼリー	ぶたひきにく	麦茶 ウエハース	牛乳 黒猫クッキー
30	金	ごはん 芋煮 鰯の塩焼き オクラのおかか和え オレンジ	こめ・さといも・いとこんにゃく・さとう	ぎゅうにく・さば・かつおぶし	麦茶 せんべい	牛乳 あじわいたまごのサブレ
31	土	ツナの和風スパゲティ 野菜スープ もやしの中華和え バナナ	すばいってい・あぶら・さとう・ごま油	つな・なると	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい

ハロウィン
誕生会

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。