



令和8年10月分献立表



いろは保育園

日付			曜日	献立名			主な食品群		
				1,2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 煮魚 大根の甘酢和え みそ汁	麦茶 しらすごはん	牛乳,かじき,かつお節,しら す,みそ	胚芽米,砂糖	しょうが,だいこん,きゅうり,な めこ,たまねぎ,ねぎ	
2	16	金	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	胚芽米 豚肉と生揚げの炒め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 	牛乳 小豆ケーキ	ぶた肉,生揚げ,塩昆布,わ かめ,かつお節,牛乳,豆乳, みそ	胚芽米,油,砂糖,ケーキミッ クス,甘納豆	りんご果汁,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,干しいた け,はくさい,ねぎ	
3	17	土	バナナ	スパゲティナポリタン スティック胡瓜 麦茶	麦茶 おにぎり	ぶた肉,のり	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり	
5	19	月	牛乳 お子様 せんべい	舟運いろはうどん 胡瓜とコーンのサラダ りんご	牛乳 ふかし芋	牛乳,ぶた肉,油揚げ,かつ お節	干しうどん,砂糖,油,さつま いも,胚芽米	にんじん,たまねぎ,れんこん, ねぎ,きゅうり,コーン缶,りんご	
6	20	火	ヨーグルト	胚芽米 炒り鶏風煮物 白菜と胡瓜の酢の物 みそ汁	牛乳 ソーセージドッグ	ヨーグルト,とり肉,みそ,か つお節,牛乳,ソーセージ	胚芽米,さといも,油,砂糖, 焼きふ,ロールパン	にんじん,だいこん,ごぼう,れ んこん,干しいたけ,はくさい, きゅうり,みかん缶,たまねぎ, ねぎ,キャベツ,グリーンピース	
7	21	水	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	胚芽米 チキンカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	ジョア(いちご味) 源氏パイ ほろほろ焼き(塩味)	とり肉,ミルク	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,にんじ ん,ピーマン,レタス,キャベツ, きゅうり,コーン缶	
8	22	木	グレープゼ リー	胚芽米 豆腐の揚げ団子 ほうれん草の海苔和え オニオンスープ	牛乳 いちごジャムサンド	豆腐,ツナ缶,卵,のり,牛乳	胚芽米,片栗粉,やまいも, 砂糖,油,食パン	ねぎ,にんじん,ほうれんそう, もやし,たまねぎ	
9	23	金	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 豚肉と白菜のオイスター炒め トマト わかめと卵のスープ	ピーチゼリー	牛乳,ぶた肉,わかめ,卵,か つお節	胚芽米,油,片栗粉	はくさい,にんじん,干しいた け,ねぎ,トマト,たまねぎ,白桃 缶	
10	24	土	バナナ	塩焼きそば 胡瓜のもみ漬け 麦茶	麦茶 昆布おにぎり	ぶた肉,塩昆布	中華めん,油,胚芽米	バナナ,ピーマン,にんじん,も やし,キャベツ,にんにく,しょう が,きゅうり	
	26	月	グレープゼ リー	胚芽米 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁	牛乳 大学芋	さけ,チーズ,焼き竹輪,かつ お節,牛乳,みそ	胚芽米,小麦粉,砂糖,さつ まいも,油	コーンクリーム缶,キャベツ,に んじん,はくさい,もやし,ねぎ	
13	27	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 鶏肉のくわ焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	13日 お誕生日会メニュー 27日 麦茶 りんご 星たべよ	牛乳,とり肉,かつお節,みそ 13日 生クリーム	胚芽米,小麦粉,油,砂糖 13日 カステラ	たまねぎ,しょうが,ほうれんそ う,にんじん,もやし,キャベツ, ねぎ 13日 ぶどう 27日 りんご	
14	28	水	牛乳 がんばれ 野菜家族	丸パン コーンクリームシチュー 大根とりんごのサラダ	麦茶 鮭ごはん	牛乳,とり肉,ミルク,さけ,か つお節	丸パン,じゃがいも,油,バ ター,小麦粉,砂糖,胚芽米	たまねぎ,にんじん,コーン缶, コーンクリーム缶,パセリ,だい こん,きゅうり,りんご	
	29	木	ヨーグルト	胚芽米 ツナと豆腐の卵とじ 胡瓜と白菜のもみ漬け すまし汁	みかん アンパンマンソフトせんべい	ヨーグルト,卵,ツナ缶,豆腐, なると,かつお節	胚芽米,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,さやえん どう,きゅうり,はくさい,ねぎ,み かん	
	30	金	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	食パン 鶏肉の紅茶煮 トマト 野菜スープ	牛乳 パンプキンマフィン	とり肉,牛乳,かつお節	食パン,片栗粉,砂糖,バ ター,胚芽米,油,ケーキミッ クス	りんご果汁,ねぎ,キャベツ, きゅうり,トマト,たまねぎ,にん じん,葉ねぎ,かぼちゃ	
	31	土	バナナ	和風ツナスパゲティ スティックチーズ 麦茶	麦茶 おかかむすび	ツナ缶,のり,チーズ,かつお 節	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,にんじん,干しいた け,たまねぎ,ほうれんそう	

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

お誕生日会メニュー ☆牛乳 ☆ぶどうケーキ☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	487	519
たんぱく質 (g)	20.3	21.7

1日の食塩目標量
1・2歳児 3.25 g 未満
3歳児以上 4.25 g 未満

★おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
487	18.6	1.4	540	23.2	1.7