

令和8年10月

献立表

城野保育園

日	日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	21	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	1杯当り:448kcal たんぱく質:18.9g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	1杯当り:501kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.5g
2	19	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 *マカロニのき な粉あえ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もず く 牛乳 かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにやく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	1杯当り:452kcal たんぱく質:20g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.4g	1杯当り:507kcal たんぱく質:22g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.7g
3		牛乳	ごはん ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	米 ペンネ バター サラダ 油 しょうゆ トマトピューレ トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	1杯当り:446kcal たんぱく質:19.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:2g	1杯当り:497kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.4g
5	23	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 豆腐	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	1杯当り:508kcal たんぱく質:20.6g 脂質:22.9g 食塩相当量:2g	1杯当り:573kcal たんぱく質:22.3g 脂質:25g 食塩相当量:2.6g
6	20	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょう ゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	1杯当り:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	1杯当り:498kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g
7	22	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スkimミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酒 しょうゆ みりん マヨネーズ ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース 切干大根 きゅうり	1杯当り:541kcal たんぱく質:19.4g 脂質:21.2g 食塩相当量:1.8g	1杯当り:615kcal たんぱく質:21.4g 脂質:22.9g 食塩相当量:2.5g
8		牛乳	ごはん レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 *ヨーグルトサ ラダ	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ みかん(缶) バナナ パイン(缶)	1杯当り:404kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.2g	1杯当り:447kcal たんぱく質:21.7g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.5g
9	28	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 トマトケチャップ みりん ウスターソース 砂糖 酒 サラダ油 しょうゆ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ りんご	1杯当り:441kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.2g	1杯当り:494kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.7g
10	24	牛乳	ごはん 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ ねぎ バナナ	1杯当り:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	1杯当り:568kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g
13	26	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スkimミルク みそ 煮干し だし 昆布 ひじき 油揚 げ 飲むヨーグルト (鉄多め) 牛乳	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	1杯当り:472kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g	1杯当り:531kcal たんぱく質:17.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:2g
14	29	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しばん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 栗甘露煮 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1杯当り:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	1杯当り:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g
15	30	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ チーズ わかめ 煮干し 牛 乳 だし昆布 かつお節	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ 油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	1杯当り:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	1杯当り:546kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g
16		牛乳	ごはん ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 ごま油 酢 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ ウスターソース 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	1杯当り:481kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.1g	1杯当り:535kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g
17	31	牛乳	(ごはん) ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ	1杯当り:398kcal たんぱく質:16.7g 脂質:15.1g 食塩相当量:2g	1杯当り:558kcal たんぱく質:18.6g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g
27	火	牛乳	森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ ふとわかめのすまし汁 みかん	牛乳 プリン	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干 し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん	1杯当り:523kcal たんぱく質:25.2g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.8g	1杯当り:570kcal たんぱく質:27.3g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※27日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	1杯当り Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未満児	基 準 量	平均栄養価	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	471(500)	19.2	17.3	301	1.9	389	0.27	0.45	19	1.5
以上児	基 準 量	平均栄養価	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	536(567)	20.8	17.7	266	2.4	446	0.3	0.42	23	1.9