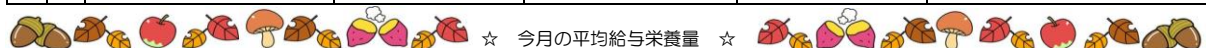




2026年 10月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	しっぽくうどん（香川県） 鶏の酢醤油焼き じゃが芋のツナの和え物	きな粉お麩ラスク 牛乳	油揚げ・豆腐・鶏もも肉 ツナ・牛乳・きな粉・煮干し	うどん・砂糖・油・麩 じゃが芋・バター	大根・ごぼう・人参・小松菜・長ねぎ コーン
2	金	プラスご飯 鮭の黄金焼き 根菜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁	チュモッパ 牛乳	鮭・豆腐・味噌・牛乳 ツナ・かつお節	米・強化米・マヨネーズ 油・砂糖・ごま油	ケチャップ・大根・人参・れんこん 玉ねぎ・わかめ・切干大根・青のり
3 ・ 17	土	チキンピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	ココアちんすこう 牛乳	鶏もも肉・牛乳	米・油・マカロニ・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン・しめじ・ココア
5	月	納豆ご飯 鶏の西京焼き だし香る彩り チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁	ホットケーキ 牛乳	納豆・鶏もも肉・味噌 かつお節・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 マーガリン	キャベツ・きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ りんごジャム
6 ・ 20	火	ご飯 チリコンカン かぼちゃサラダ ミルクスープ オレンジ	コロコロごぼうと 青のりのおにぎり いりいりこ 牛乳	大豆・豚ひき肉・鶏もも肉 牛乳・スキムミルク・煮干し	米・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズ・バター	玉ねぎ・にんにく・トマト缶・かぼちゃ ケチャップ・人参・きゅうり・白菜 長ねぎ・オレンジ・ごぼう・青のり パセリ
7 ・ 21	水	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ れんこんのソテー 大根と油揚げの味噌汁	ゼリーボンチ 牛乳	豚ひき肉・油揚げ・味噌 牛乳・煮干し	米・片栗粉・油・砂糖 麩・ごま	玉ねぎ・ケチャップ・れんこん・人参 小松菜・大根・アガー・りんごジュース ぶどうジュース・レモン果汁
8 ・ 22	木	チキンカレーライス ひじきのミルクサラダ かぶのスープ	岩手揚げ 牛乳	鶏もも肉・味噌・牛乳 スキムミルク・大豆・卵	米・強化米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖・マヨネーズ さつま芋	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・りんご トマト缶・ケチャップ・ひじき 切干大根・ほうれん草・かぶ かぶの葉・パセリ
9	金	プラスご飯 さばの竜田揚げ 大根のおかか和え 白菜と人参の味噌汁	ジャムサンド・クラッカー 牛乳	さば・油揚げ・かつお節 味噌・牛乳・煮干し	米・強化米・片栗粉・油 クラッカー・じゃが芋	生姜・大根・小松菜・白菜・人参 いちごジャム
10 ・ 24	土	けんちんうどん 温野菜サラダ	わかめおにぎり 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・牛乳 かつお節	うどん・油・さつま芋・米 マヨネーズ・ごま	ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ・人参 ブロッコリー・わかめ
13 ・ 27	火	ご飯 豚肉のアップルソースがけ 旬野菜のきんぴら 生揚げと小松菜の味噌汁	さつま芋のみつけ 牛乳	豚もも肉・生揚げ・味噌 牛乳・かつお節	米・油・砂糖・ごま さつま芋	玉ねぎ・りんご・生姜・れんこん・人参 ごぼう・大根・小松菜・パセリ
14	水	食パン マカロニグラタン 春雨サラダ きのこスープ	しらすチャーハン 牛乳	鶏もも肉・牛乳・チーズ しらす・煮干し	食パン・マカロニ・油 バター・小麦粉・パン粉 春雨・砂糖・ごま油・米	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ほうれん草 人参・もやし・きゅうり・まいだけ しめじ・えのき・長ねぎ・小松菜 パセリ
15 ・ 29	木	ご飯 かじきのかば焼き 小松菜のソテー もやしと長ねぎの味噌汁	りんごゼリー 牛乳	かじき・味噌・牛乳 煮干し	米・片栗粉・小麦粉・油 砂糖・バター	小松菜・人参・コーン・チンゲン菜 もやし・長ねぎ・りんごジュース アガー
16	金	プラスご飯 鮭の黄金焼き 根菜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ポパイケーキ 牛乳	鮭・豆腐・味噌・牛乳 卵・かつお節	米・強化米・マヨネーズ 油・砂糖・小麦粉・バター	ケチャップ・大根・人参・れんこん 玉ねぎ・わかめ・バナナ・ほうれん草
19	月	納豆ご飯 鶏の西京焼き だし香る彩り チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁 グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳	納豆・鶏もも肉・味噌 かつお節・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 マーガリン	キャベツ・きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ りんごジャム・グレープフルーツ
23	金	プラスご飯 さばの竜田揚げ 大根のおかか和え 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド・クラッカー 飲むヨーグルト	さば・油揚げ・かつお節 味噌・ヨーグルト・牛乳 煮干し	米・強化米・片栗粉 じゃが芋・砂糖・油 クラッカー	生姜・大根・小松菜・白菜・人参 オレンジ・いちごジャム
26	月	親子丼 ブロッコリーのごま酢和え 油揚げと長ねぎの味噌汁	二色クッキー 牛乳	卵・鶏もも肉・油揚げ 味噌・牛乳・かつお節 煮干し	米・砂糖・油・ごま 小麦粉・バター	玉ねぎ・刻みのり・ブロッコリー キャベツ・人参・大根・長ねぎ ココア
28	水	ミートスバグティ マセドアンサラダ チキンスープ バナナ	しらすチャーハン 牛乳	豚ひき肉・チーズ・鶏むね肉 牛乳・しらす・煮干し	スバグティ・油・砂糖・米 さつま芋・ごま油 小麦粉	玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・人参 きゅうり・長ねぎ・切干大根・バナナ 小松菜・にんにく・パセリ
30	金	手作りハヤシライス フレンチサラダ ほうれん草と豆腐のスープ かぼちゃクッキー 	ツナサンド 牛乳	豚もも肉・味噌・豆腐 牛乳・ツナ	米・強化米・油・バター 小麦粉・食パン・砂糖 コーンスターチ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・まいだけ・にんにく トマト缶・ケチャップ・キャベツ 白菜・きゅうり・ほうれん草・長ねぎ しめじ・かぼちゃ・パセリ
31	土	生揚げの中華丼 キャベツのサラダ わかめスープ	じゃこおにぎり 牛乳	生揚げ・豚ひき肉・牛乳 しらす	米・ごま油・砂糖・片栗粉 ごま	生姜・にんにく・人参・しいたけ キャベツ・きゅうり・わかめ・長ねぎ 大根



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
476kcal	18.8g	16.6g	247mg	2.0mg	181 μg	0.41mg	0.39mg	19mg	1.4g

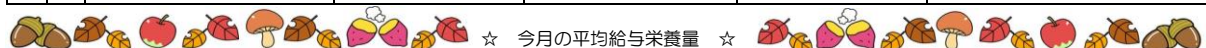
※食材の入荷の都合により献立を変更することがあります。



2026年 10月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	しっぽくうどん（香川県） 鶏の酢醤油焼き じゃが芋のツナの和え物	きな粉お麩ラスク 牛乳	油揚げ・豆腐・鶏もも肉 ツナ・牛乳・きな粉・煮干し	うどん・砂糖・油・麩 じゃが芋・バター	大根・ごぼう・人参・小松菜・長ねぎ コーン
2	金	プラスご飯 鮭の黄金焼き 根菜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁	チュモッパ 牛乳	鮭・豆腐・味噌・牛乳 ツナ・かつお節	米・強化米・マヨネーズ 油・砂糖・ごま油	ケチャップ・大根・人参・れんこん 玉ねぎ・わかめ・切干大根・青のり
3 ・ 17	土	チキンピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	ココアちんすこう 牛乳	鶏もも肉・牛乳	米・油・マカロニ・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン・しめじ・ココア
5	月	納豆ご飯 鶏の西京焼き だし香る彩り チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁	ホットケーキ 牛乳	納豆・鶏もも肉・味噌 かつお節・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 マーガリン	キャベツ・きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ りんごジャム
6 ・ 20	火	ご飯 チリコンカン かぼちゃサラダ ミルクスープ オレンジ	コロコロごぼうと 青のりのおにぎり いりいりこ 牛乳	大豆・豚ひき肉・鶏もも肉 牛乳・スキムミルク・煮干し	米・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズ・バター	玉ねぎ・にんにく・トマト缶・かぼちゃ ケチャップ・人参・きゅうり・白菜 長ねぎ・オレンジ・ごぼう・青のり パセリ
7 ・ 21	水	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ れんこんのソテー 大根と油揚げの味噌汁	ゼリーボンチ 牛乳	豚ひき肉・油揚げ・味噌 牛乳・煮干し	米・片栗粉・油・砂糖 麩・ごま	玉ねぎ・ケチャップ・れんこん・人参 小松菜・大根・アガー・りんごジュース ぶどうジュース・レモン果汁
8 ・ 22	木	チキンカレーライス ひじきのミルクサラダ かぶのスープ	岩手揚げ 牛乳	鶏もも肉・味噌・牛乳 スキムミルク・大豆・卵	米・強化米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖・マヨネーズ さつま芋	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・りんご トマト缶・ケチャップ・ひじき 切干大根・ほうれん草・かぶ かぶの葉・パセリ
9	金	プラスご飯 さばの竜田揚げ 大根のおかか和え 白菜と人参の味噌汁	ジャムサンド・クラッカー 牛乳	さば・油揚げ・かつお節 味噌・牛乳・煮干し	米・強化米・片栗粉・油 クラッカー・じゃが芋	生姜・大根・小松菜・白菜・人参 いちごジャム
10 ・ 24	土	けんちんうどん 温野菜サラダ	わかめおにぎり 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・牛乳 かつお節	うどん・油・さつま芋・米 マヨネーズ・ごま	ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ・人参 ブロッコリー・わかめ
13 ・ 27	火	ご飯 豚肉のアップルソースがけ 旬野菜のきんぴら 生揚げと小松菜の味噌汁	さつま芋のみつがけ 牛乳	豚もも肉・生揚げ・味噌 牛乳・かつお節	米・油・砂糖・ごま さつま芋	玉ねぎ・りんご・生姜・れんこん・人参 ごぼう・大根・小松菜・パセリ
14	水	食パン マカロニグラタン 春雨サラダ きのこスープ	しらすチャーハン 牛乳	鶏もも肉・牛乳・チーズ しらす・煮干し	食パン・マカロニ・油 バター・小麦粉・パン粉 春雨・砂糖・ごま油・米	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ほうれん草 人参・もやし・きゅうり・まいだけ しめじ・えのき・長ねぎ・小松菜 パセリ
15 ・ 29	木	ご飯 かじきのかば焼き 小松菜のソテー もやしと長ねぎの味噌汁	りんごゼリー 牛乳	かじき・味噌・牛乳 煮干し	米・片栗粉・小麦粉・油 砂糖・バター	小松菜・人参・コーン・チンゲン菜 もやし・長ねぎ・りんごジュース アガー
16	金	プラスご飯 鮭の黄金焼き 根菜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ポパイケーキ 牛乳	鮭・豆腐・味噌・牛乳 卵・かつお節	米・強化米・マヨネーズ 油・砂糖・小麦粉・バター	ケチャップ・大根・人参・れんこん 玉ねぎ・わかめ・バナナ・ほうれん草
19	月	納豆ご飯 鶏の西京焼き だし香る彩り チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁 グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳	納豆・鶏もも肉・味噌 かつお節・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 マーガリン	キャベツ・きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ りんごジャム・グレープフルーツ
23	金	プラスご飯 さばの竜田揚げ 大根のおかか和え 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド・クラッカー 飲むヨーグルト	さば・油揚げ・かつお節 味噌・ヨーグルト・牛乳 煮干し	米・強化米・片栗粉 じゃが芋・砂糖・油 クラッカー	生姜・大根・小松菜・白菜・人参 オレンジ・いちごジャム
26	月	親子丼 ブロッコリーのごま酢和え 油揚げと長ねぎの味噌汁	二色クッキー 牛乳	卵・鶏もも肉・油揚げ 味噌・牛乳・かつお節 煮干し	米・砂糖・油・ごま 小麦粉・バター	玉ねぎ・刻みのり・ブロッコリー キャベツ・人参・大根・長ねぎ ココア
28	水	ミートスバグティ マセドアンサラダ チキンスープ バナナ	しらすチャーハン 牛乳	豚ひき肉・チーズ・鶏むね肉 牛乳・しらす・煮干し	スバグティ・油・砂糖・米 さつま芋・ごま油 小麦粉	玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・人参 きゅうり・長ねぎ・切干大根・バナナ 小松菜・にんにく・パセリ
30	金	手作りハヤシライス フレンチサラダ ほうれん草と豆腐のスープ かぼちゃクッキー 	ツナサンド 牛乳	豚もも肉・味噌・豆腐 牛乳・ツナ	米・強化米・油・バター 小麦粉・食パン・砂糖 コーンスターチ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・まいだけ・にんにく トマト缶・ケチャップ・キャベツ 白菜・きゅうり・ほうれん草・長ねぎ しめじ・かぼちゃ・パセリ
31	土	生揚げの中華丼 キャベツのサラダ わかめスープ	じゃこおにぎり 牛乳	生揚げ・豚ひき肉・牛乳 しらす	米・ごま油・砂糖・片栗粉 ごま	生姜・にんにく・人参・しいたけ キャベツ・きゅうり・わかめ・長ねぎ 大根



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
520kcal	20.5g	17.4g	210mg	2.4mg	197μg	0.48mg	0.36mg	24mg	1.6g

※食材の入荷の都合により献立を変更することがあります。