

令和 8年 10月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立表	午後おやつ 献立表	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食 幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 15	木	カレー(ライス) ごぼうサラダ	牛乳 お麴のラスク 塩味せんべい	牛乳 豚もも肉 スキムミルク 味噌	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,砂糖 胡麻油,麴 ソフトサラダ	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	516kcal 15.0g 17.9g 1.4g	429kcal 14.1g 19.6g 1.8g
2 ・ 26	金 ・ 月	ごはん 豚肉の南部揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	牛乳 黄名粉入り蒸しパン	牛乳,豚もも肉 卵,花かつお 油揚げ,味噌 黄名粉 スキムミルク	はいが精米,小麦粉 黒胡麻 油 砂糖 バター	きゅうり コーン かぶ かぶ(葉)	塩 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	495kcal 20.4g 17.9g 1.2g	436kcal 21.1g 19.7g 1.5g
3	土	ごはん 生揚げの土佐煮 ほうれん草のソテー 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	牛乳 マカロニのあべ川	牛乳 生揚げ 花かつお 味噌 黄名粉	はいが精米 砂糖 油 さつま芋 マカロニ	人参 さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ	だし汁 しょう油 酒 塩 こしょう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	438kcal 16.6g 13.4g 1.3g	358kcal 16.5g 14.3g 1.5g
5 ・ 19	月	ロールパン 米粉豆乳グラタン サワークラフト 牛乳 柿	お茶 ハリハリおにぎり	牛乳 鶏むね肉(皮なし) 豆乳	ロールパン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレック,砂糖 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,キャベツ 人参,柿 切干し大根 塩昆布	コンソメ 塩 こしょう 酢 麦茶	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	455kcal 16.5g 13.8g 1.1g	395kcal 15.2g 11.7g 0.9g
6 ・ 20	火	ごはん 魚のもみじ焼 きんぴらごぼう 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ)	牛乳 焼き芋	牛乳 生鮭 味噌	はいが精米,米粉 油,マヨネーズ しらたき,砂糖 白胡麻,じゃが芋 さつま芋	人参 ごぼう さやいんげん えのきたけ	塩 しょう油 だし汁 酒	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	449kcal 17.1g 11.6g 1.3g	369kcal 17.1g 12.2g 1.5g
7 ・ 21	水	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 柿	牛乳 チヂミ風おやき	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 豚挽肉	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 白胡麻,胡麻油 小麦粉 上新粉	生姜汁,にんにく もやし,きゅうり 人参,生わかめ 長ねぎ,柿 にら,コーン	塩,こしょう ケチャップ,しょう油 水 酢 鶏ガラスープの素	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	477kcal 17.5g 18.0g 1.4g	407kcal 17.6g 20.0g 1.7g
8 ・ 22	木	煮込みうどん しらす入り卵焼き 青菜の炒め煮 (幼児)味噌汁(麴・玉ねぎ)	牛乳 いりこ カステラ	牛乳,豚もも肉 卵,しらす干し 油揚げ 味噌 いりこ	乾麺 麴 油 カステラ	人参 玉ねぎ パセリ 小松菜	だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	432kcal 21.1g 13.8g 1.9g	391kcal 19.3g 14.8g 1.8g
9 ・ 23	金	ごはん 松風焼き ひじきの炒り煮 清汁(絹豆腐・ほうれん草)	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳,鶏挽肉 豆乳,味噌 油揚げ,大豆水煮 絹豆腐 ゼラチン	はいが精米,パン粉 砂糖 油 白胡麻 ルヴァンクラッカー	長ねぎ,干ひじき 人参 ほうれん草 みかんジュース みかん缶	だし汁 しょう油 塩 水	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	466kcal 19.5g 16.2g 1.5g	386kcal 19.9g 17.4g 1.8g
10 ・ 24	土	ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋の磯和え	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 絹豆腐 豚挽肉 味噌	はいが精米 胡麻油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	人参 長ねぎ 青のり	水 しょう油 塩 ゆかり	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	481kcal 15.6g 12.7g 0.9g	393kcal 15.0g 13.4g 0.9g
13 ・ 27	火	はちみつサンド 洋風卵焼き 野菜スティック チンゲン菜のスキムスープ パイン缶	牛乳 凍り豆腐のそぼろごはん	牛乳,卵 ロースハム スキムミルク 凍り豆腐 豚挽肉	食パン,バター はちみつ 油 はいが精米 砂糖	エリンギ,冷凍グリーンピース きゅうり,人参 チンゲン菜,玉ねぎ クリームコーン,パイン缶 生姜汁,さやいんげん	塩,こしょう 水,コンソメ 酒,みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	502kcal 19.9g 17.9g 1.9g	448kcal 21.1g 16.8g 1.7g
14	水	ごはん 焼き魚 野菜の煮物 味噌汁(コーン・キャベツ) 柿	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 鯖 味噌 ベーコン	はいが精米 油 里芋 砂糖 スパゲティ	人参,大根 干しいたけ,コーン キャベツ,柿 玉ねぎ しめじ,えのきたけ	塩 だし汁 しょう油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	465kcal 19.0g 14.2g 1.7g	389kcal 19.8g 15.4g 2.0g
16 ・ 30	金	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーの中巻和え 味噌汁(里芋・小松菜)	のむヨーグルト 花咲くクッキー	牛乳(乳児のみ) 豚もも肉 味噌,大豆水煮 ジョアマスカット 豆乳	はいが精米,油 砂糖,胡麻油 白胡麻,里芋 米粉 かたくり粉	人参,玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ	水,ケチャップ 塩,こしょう 酢,しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	491kcal 15.5g 14.8g 1.3g	407kcal 14.5g 15.0g 1.5g
17 ・ 31	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋サラダ 味噌汁(生揚げ・生わかめ)	牛乳 スティックパン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 生揚げ 味噌	はいが精米 砂糖 さつま芋 マヨネーズ スティックパン	生姜汁 人参 きゅうり 生わかめ	酒,酢 しょう油,塩 水 こしょう だし汁	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	473kcal 19.1g 16.0g 1.7g	417kcal 20.1g 18.0g 2.1g
28	水	ごはん 焼き魚 野菜の煮物 味噌汁(コーン・キャベツ) 柿	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 さんま 味噌 ベーコン	はいが精米 油 里芋 砂糖 スパゲティ	人参,大根 干しいたけ,コーン キャベツ,柿 レモン,玉ねぎ しめじ,えのきたけ	塩 だし汁 しょう油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	498kcal 18.4g 18.2g 1.8g	429kcal 19.1g 20.4g 2.0g
29	木	ごはん レバーの焼き肉 拌三絲 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	牛乳 揚げパン	牛乳 豚レバー 味噌	はいが精米,砂糖 油,春雨 胡麻油,さつま芋 ロールパン グラニュー糖	玉ねぎ にんにく 生姜汁 人参 きゅうり	しょう油 みりん 酢 塩 だし汁	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	485kcal 16.6g 15.0g 1.6g	421kcal 16.3g 16.4g 1.9g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。