



2026年10月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	肉じゃが わかめとツナのサラダ 味噌汁(なす・えのき茸)	牛乳 梨 ミレービスケット	米・じゃが芋・油・砂糖・ビスケット	豚肉・ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・わかめ・きゅうり・なす・えのき茸・梨	かつおだし・醤油・みりん・塩・酢・味噌
2	金	お誕生会 麦茶 ビスケット	きのこピラフ	鶏肉のごま塩揚げ キャベツとみかんのサラダ 人参のポタージュ	牛乳 さつま芋モンブラン	米・バター・砂糖・片栗粉・ごま・油・ケーキ・さつま芋	ベーコン・鶏肉・豆乳・牛乳・生クリーム	マッシュルーム・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・みかん・缶・キャベツ・きゅうり・人参・パセリ	塩・コンソメ・酒・酢
3	土			運動会					
4	日								
5	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鯖の味噌煮 きのこ和風マカロニ すまし汁(小松菜・人参)	牛乳 白ごまきな粉蒸しパン	米・砂糖・マカロニ・油・ホットケーキミックス粉・ごま	鯖・ウインナー・牛乳・きな粉	生姜・エリンギ・椎茸・しめじ・万能ねぎ・小松菜・人参	かつおだし・味噌・酒・醤油・みりん・塩・和風だし
6	火	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	けんちんうどん 大学芋 ヨーグルト	牛乳 たらこ野沢菜のおにぎり	うどん・里芋・油・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・米	鶏肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・たらこ	人参・大根・ごぼう・野沢菜	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん
7	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ポークカレー 人参サラダ フルーツ(りんご)	ビルク ドーナツ	米・じゃが芋・油・砂糖・ドーナツ	豚肉・牛乳・ビルク	人参・玉葱・グリーンピース・レーズン・きゅうり・りんご	カレールー・塩・酢
8	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ほうれん草ときのこのチーズオムレツ かぼちゃの塩バター煮 スープ(キャベツ・玉葱)	牛乳 ツナサンド	米・油・バター・砂糖・食パン・マーガリン・マヨネーズ	卵・チーズ・ベーコン・牛乳・ツナ	ほうれん草・しめじ・かぼちゃ・いんげん・キャベツ・玉葱・パセリ	塩・醤油・コンソメ
9	金	麦茶 ビスケット	ごはん	油淋鶏 もやしとカニカマのナムル 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 さつま芋のフライドポテト	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま・さつま芋	鶏肉・カニカマ・豆腐・牛乳	生姜・にんにく・長葱・もやし・人参・きゅうり・わかめ	酒・塩・醤油・酢・中華だし
10	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鮭の照焼き キャベツとコーンのソテー 味噌汁(ほうれん草・もやし)	牛乳 肉まん	米・砂糖・油・肉まん	鮭・牛乳・肉まん	コーン・キャベツ・人参・いんげん・ほうれん草・もやし	酒・醤油・みりん・塩・コンソメ・かつおだし・味噌
11	日								
12	月			スポーツの日					
13	火	麦茶 カルシウムせんべい	ふりかけごはん	しらすとひじきの卵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 りんごゼリー クッキー	米・油・砂糖・里芋・片栗粉・寒天・クッキー	卵・しらす・鶏肉・油揚げ・牛乳	ひじき・人参・長葱・グリーンピース・大根・りんごジュース	ふりかけ・かつおだし・塩・醤油・酒・味噌
14	水	麦茶 ゼリー	中華麺	あんかけ焼きそば じゃが芋のごま和え 中華スープ(卵・椎茸)	牛乳 さつま芋と甘栗のおこわ	中華麺・ごま油・片栗粉・じゃが芋・砂糖・ごま・米・もち米・さつま芋	豚肉・えび・卵・牛乳	チンゲン菜・人参・玉葱・椎茸・栗	塩・中華だし・醤油・昆布だし
15	木	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	秋野菜のポトフ 卵サラダ フルーツ(柿)	牛乳 ボンゴレスバゲッティ	ロールパン・さつま芋・油・マヨネーズ・スパゲッティ	ウインナー・卵・牛乳・あさり	人参・玉葱・カブ・カブ菜・エリンギ・きゅうり・柿・小松菜・にんにく	塩・コンソメ・酒・醤油

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1〜2歳	510	17.4	17.6	67.2	2.0
3〜5歳	576	20.0	20.4	75.4	2.3



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	かぼちゃの豆乳クリームシチュー グリーンサラダ フルーツゼリー	牛乳 パンパンキンパイ	米・油・砂糖・ゼリー・パイ皮・バター	鶏肉・豆乳・牛乳	かぼちゃ・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	シチュールー・塩・酢
17	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のチーズ焼き 小松菜とツナのサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 ぶどうパン	米・砂糖・油・じゃが芋・ぶどうパン	鶏肉・チーズ・ツナ・牛乳	生姜・小松菜・人参・きゅうり・しめじ	塩・酒・酢・醤油・コンソメ
18	日								
19	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖の味噌煮 きのこ和風マカロニ すまし汁(小松菜・人参)	牛乳 白ごまきな粉蒸しパン	米・砂糖・マカロニ・油・ホットケーキミックス粉・ごま	鯖・ウインナー・牛乳・きな粉	生姜・エリンギ・椎茸・しめじ・万能ねぎ・小松菜・人参	かつおだし・味噌・酒・醤油・みりん・塩・和風だし
20	火	麦茶 ビスケット	うどん	けんちんうどん 大学芋 ヨーグルト	牛乳 たらこ野沢菜のおにぎり	うどん・里芋・油・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・米	鶏肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・たらこ	人参・大根・ごぼう・野沢菜	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん
21	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ポークカレー 人参サラダ フルーツ(りんご)	ビルク ドーナツ	米・じゃが芋・油・砂糖・ドーナツ	豚肉・牛乳・ビルク	人参・玉葱・グリーンピース・レーズン・きゅうり・りんご	カレールー・塩・酢
22	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ほうれん草ときのこのチーズオムレツ かぼちゃの塩バター煮 スープ(キャベツ・玉葱)	牛乳 ツナサンド	米・油・バター・砂糖・食パン・マーガリン・マヨネーズ	卵・チーズ・ベーコン・牛乳・ツナ	ほうれん草・しめじ・かぼちゃ・いんげん・キャベツ・玉葱・パセリ	塩・醤油・コンソメ
23	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	秋の遠足(幼児・お弁当持参) 油淋鶏・もやしとカニカマのナムル 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 さつま芋のフライドポテト	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま・さつま芋	鶏肉・カニカマ・豆腐・牛乳	生姜・にんにく・長葱・もやし・人参・きゅうり・わかめ	酒・塩・醤油・酢・中華だし
24	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鮭の照焼き キャベツとコーンのソテー 味噌汁(ほうれん草・もやし)	牛乳 肉まん	米・砂糖・油・肉まん	鮭・牛乳・肉まん	コーン・キャベツ・人参・いんげん・ほうれん草・もやし	酒・醤油・みりん・塩・コンソメ・かつおだし・味噌
25	日								
26	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	秋刀魚の蒲焼き チンゲン菜の納豆和え すまし汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 じゃが芋とベーコンのガレット	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・小麦粉	秋刀魚・納豆・かつお節・牛乳・ベーコン・チーズ	生姜・チンゲン菜・人参・きゅうり・なめこ・万能ねぎ・パセリ	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・クチャップ
27	火	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	しらすとひじきの卵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 りんごゼリー クッキー	米・油・砂糖・里芋・片栗粉・寒天・クッキー	卵・しらす・鶏肉・油揚げ・牛乳	ひじき・人参・長葱・グリーンピース・大根・りんごジュース	ふりかけ・かつおだし・塩・醤油・酒・味噌
28	水	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	あんかけ焼きそば じゃが芋のごま和え 中華スープ(卵・椎茸)	牛乳 さつま芋と甘栗のおこわ	中華麺・ごま油・片栗粉・じゃが芋・砂糖・ごま・米・もち米・さつま芋	豚肉・えび・卵・牛乳	チンゲン菜・人参・玉葱・椎茸・栗	塩・中華だし・醤油・昆布だし
29	木	麦茶 ゼリー	ロールパン	秋野菜のポトフ 卵サラダ フルーツ(柿)	牛乳 ボンゴレスバゲッティ	ロールパン・さつま芋・油・マヨネーズ・スパゲッティ	ウインナー・卵・牛乳・あさり	人参・玉葱・カブ・カブ菜・エリンギ・きゅうり・柿・小松菜・にんにく	塩・コンソメ・酒・醤油
30	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	かぼちゃの豆乳クリームシチュー グリーンサラダ フルーツゼリー	牛乳 パンパンキンパイ	米・油・砂糖・ゼリー・パイ皮・バター	鶏肉・豆乳・牛乳	かぼちゃ・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	シチュールー・塩・酢
31	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のチーズ焼き 小松菜とツナのサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 ぶどうパン	米・砂糖・油・じゃが芋・ぶどうパン	鶏肉・チーズ・ツナ・牛乳	生姜・小松菜・人参・きゅうり・しめじ	塩・酒・酢・醤油・コンソメ

10月旬の食材

・鮭・鯖・秋刀魚・しらす・あさり・かぶ・かぼちゃ・きのこ類・さつま芋・里芋・じゃが芋・チンゲン菜・人参・柿・栗・梨・りんご・ごま