

令和8年 10月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組 献立表 こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん 白身魚の西京焼き れんこんのきんぴら マカロニサラダ 和風カレースープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ きび砂糖/いとこん/★ 白ごま/純正胡麻油/★ マカロニ/とうもろこし/ ★マヨドレ/★強力粉/ オリーブ油	ツナ/★ウィンナー/ ★牛乳/★粉チーズ	れんこん/にんじん/さ やいんげん/きゅうり/ レタス/キャベツ/玉葱 /ほうれんそう/ほんし めじ/グレープフルーツ	牛乳 ◎チーズフォカッチャ お茶 せんべい	1球 - 464 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g
2 金	ごはん 手作りゆかりふりかけ 鶏肉の南蛮漬け 野菜たっぷりビーフン炒め きのこのスープ 果物(梨)	★塩せんべい/精白米/ ★白ごま/米粉/かたく り粉/スプレー油/きび 砂糖/ビーフン/純正胡 麻油/★強力粉/★無塩 バター/メーブルシロップ	かつお節/★若鶏肉モ モ/ツナ缶/なると/ ★絹ごし豆腐/かつお だし/★牛乳	玉葱/青ピーマン/赤 ピーマン/黄ピーマン/ キャベツ/にんじん/え のきたけ/ぶなしめじ/ なめこ/万能ねぎ/日本 なし	牛乳 ◎メーブルホットビスケット お茶 せんべい	1球 - 474 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
3 土	ごはん 豆腐のミートソース煮 コーンサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ ★有塩バター/米粉/ /とうもろこし/きび 砂糖/★マヨドレ	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ缶/なると/ ★牛乳	にんじん/玉葱/ダイス トマト/ぶなしめじ/グ リンピース/キャベツ/ きゅうり/レタス/えの きたけ/万能ねぎ/★パ ナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1球 - 424 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.6 g
5 月	ごはん 手作りおかかふりかけ 肉じゃが ぶるさとサラダ 味噌汁(キャベツ) 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★白ごま/じゃがいも/ いとこん/★マヨドレ/ きび砂糖/純正胡麻油/ ★ホットケーキミックス 粉/★無塩バター	かつお節/あおりのり/ ★豚モモ肉/ちくわ/ ★油揚げ/かつおだし /★牛乳	玉葱/にんじん/グリン ピース/ぶなしめじ/切 干大根/ほうれんそう/ えのきたけ/キャベツ/ ねぎ/★オレンジ	牛乳 ◎オールレーズンクッキー お茶 せんべい	1球 - 435 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.6 g
6 火	ごはん 鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーのソテー レタスのサラダ コロコロスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ きび砂糖/★有塩バター /とうもろこし/★マヨ ドレ/じゃがいも/★食 パン/コーンスターチ	★若鶏肉モモ/★ミッ クスチーズ/★かまぼ こ/★ウィンナー/★ 牛乳/★きな粉/★牛 乳	トマト缶詰/パセリ/ブ ロッコリー/にんじん/ キャベツ/きゅうり/レタ ス/だいこん/玉葱/ぶな しめじ/万能ねぎ/★パ ナナ	牛乳 ◎きなこクリームサンド お茶 せんべい	1球 - 435 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.0 g
7 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 和風コンソメスープ 果物(グレープフルーツ)	精白米/きび砂糖/★ 有塩バター/じゃがい も/とうもろこし/★ マヨドレ	★元氣ヨーグルト/ツ ナ/かつおだし/★牛 乳/★若鶏肉ひき肉/ 干ひじき/★油揚げ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/ぶなしめじ/きゅ うり/こまつな/だいこ ん/えのきたけ/グレー プフルーツ/グリンピー ス	牛乳 ◎ひじきおにぎり お茶 ヨーグルト	1球 - 451 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.1 g
8 木	ごはん れんこんいりつくね ほうれん草のごまあえ さつまいもサラダ レタススープ 果物(梨)	★塩せんべい/精白米/★ パン粉/きび砂糖/純正 胡麻油/★白ごま/さつ まいも/とうもろこし/★ マヨドレ/★コッペパン/ス プレー油/グラニュー糖	★若鶏肉ひき肉/★木 綿豆腐/ツナ/★ウイ ンナー/★牛乳	玉葱/れんこん/干し しいたけ/万能ねぎ/し ょうが/ほうれんそう/ キャベツ/にんじん/き ゅうり/リーフレタス/ えのきたけ/なし	牛乳 ◎シュガーラスク お茶 せんべい	1球 - 439 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g
9 金	ごはん ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え わかめスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米/ きび砂糖/純正胡麻 油/★白ごま/さつ まいも/★有塩バター	★豚モモ肉/★ソフト ササミフレーク/焼き のり/なると/乾燥わか め/★絹ごし豆腐/ ★牛乳/★生クリーム	にんじん/ほうれんそ う/もやし/キャベツ/レ タス/リーフレタス/ きゅうり/玉葱/えの きたけ/★りんご	牛乳 ◎スイートポテト お茶 せんべい	1球 - 422 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.1 g
10 土	ごはん ドライカレー ツナサラダ ほうれん草のスープ りんごゼリー	★塩せんべい/精白米/ ★マヨドレ/きび砂 糖/とうもろこし/普 通はるさめ	★豚ひき肉/★凍り豆 腐/ツナ/★牛乳	玉葱/にんじん/ぶな しめじ/グリンピース/ キャベツ/レタス/き ゅうり/ほうれんそう/ えのきたけ/★すりおろ しりんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1球 - 453 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g
13 火	ごはん すきやき煮 和風スパゲティサラダ さつまい 果物(梨)	★塩せんべい/精白米/ しらたき/きび砂糖/★ スパゲティ/純正胡麻 油/さつまいも/★ホッ トケーキミックス/★無 塩バター/グラニュー糖	★豚モモ肉/★焼き豆 腐/乾燥わかめ/★鶏 こま/かつおだし/★ 牛乳	はくさい/玉葱/にん じん/ねぎ/えのきたけ/ きゅうり/リーフレタ ス/ごぼう/だいこん/干 しいたけ/なし	牛乳 ◎メロンパン風クッキー お茶 せんべい	1球 - 436 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.4 g
14 水	まるパン ハンバーグ フライドポテト コールスローサラダ ミネストローネ 果物(りんご)	★まるパン/★パン粉 /きび砂糖/ステーキ カットポテト/とうも ろこし/★マヨドレ/ ショートケーキ	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ソフトササミフ レーク/★ウィンナー /★牛乳	★バナナ/玉葱/リーフ レタス/キャベツ/きゅ うり/にんじん/レタス /トマト缶詰/だいこん /えのきたけ/★りんご	牛乳 ショートケーキ お茶 バナナ	1球 - 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.4 g
15 木	ごはん ツナそぼろ マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ 果物(オレンジ)	★野菜バー/精白米/ きび砂糖/★マカロニ /米粉/★有塩バター /とうもろこし/純正 胡麻油	★牛乳/ツナ/★若鶏 肉モモ/★ミックス チーズ/★かまぼこ/ わかめ	にんじん/玉葱/ブロッ コリー/きゅうり/キャ ベツ/はくさい/えの きたけ/チンゲンツァイ/ ★パレンシアオレンジ/ ★野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース 非常食用わかめご飯 非常食用クラッカー お茶 野菜バー	1球 - 526 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
16 金	ごはん 秋野菜カレー たこさんウィンナー しゃきしゃきサラダ キャベツとわかめのスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ /さつまいも/★マヨ ドレ/きび砂糖/グラ ニュー糖/★パイ皮	★鶏こま/★ウイ ンナー/ツナ/かつお節 /なると/乾燥わかめ /★牛乳	ぶなしめじ/エリンギ/玉 葱/にんじん/グリンピー ス/れんこん/きゅうり/ みずけな/もやし/キャ ベツ/えのきたけ/グレー プフルーツ/★りんご	牛乳 ◎アップルパイ お茶 せんべい	1球 - 487 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
17 土	ごはん 豆腐と鶏の中華煮 ほうれん草の和えもの チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ /純正胡麻油/きび砂 糖/かたくり粉/とう もろこし/★マヨドレ	★鶏こま/★木綿豆腐 /ツナ/★ウィンナー /かつおだし/★牛乳	だいこん/玉葱/にん じん/ぶなしめじ/干し しいたけ/万能ねぎ/ほう れんそう/もやし/キャ ベツ/えのきたけ/チン ゲンツァイ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1球 - 413 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g
19 月	ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根のあえもの ポテトスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/かたくり粉/ /とうもろこし/★マヨ ドレ/きび砂糖/純正胡 麻油/じゃがいも/ス テーキカットポテト	★豚ひき肉/ツナ/★ 牛乳	玉葱/にんじん/万能 ねぎ/しょうが/切干 大根/キャベツ/きゅ うり/★バナナ	牛乳 ◎フライドポテト お茶 せんべい	1球 - 455 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	ごはん 鯖の味噌煮 いりごぼう キャベツの塩昆布あえ のっぺい汁 果物(りんご)	精白米／中さら糖／米サラ ダ油／★白ごま／とうもろ こし／純正胡麻油／かたく り粉／★ホットケーキミッ クス／★無塩バター／さつ まいも／★黒ごま	★さば／★かまぼこ／ ★塩昆布／★鶏こま／ ニッスイ ちくわ／★ 牛乳	だいこん／にんじん／玉 葱／ごぼう／さやいんげ ん／キャベツ／きゅうり ／レタス／ねぎ／ぶなし めじ／★りんご	牛乳 ◎おさつスコーン お茶 ◎野菜のだし煮 牛乳 ◎ごまゆべし お茶 ヨーグルト	1杯 - 430 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g
21 水	ごはん 酢鶏 春雨サラダ 豆腐のスープ 果物(グレープフルーツ)	精白米／かたくり粉／ さつまいも／きび砂糖 ／普通はるさめ／純正 胡麻油／★白ごま／★ 薄力粉／★有塩バター	★元氣ヨーグルト／★ 若鶏肉モモ／ちくわ／ ★かまぼこ／★絹ごし 豆腐／乾燥わかめ／★ 牛乳	にんじん／玉葱／青ピー マン／干しいたけ／た けのこ／きゅうり／もや し／万能ねぎ／ぶなしめ じ／えのきたけ／グレー プフルーツ	牛乳 ◎おさつスコーン お茶 ヨーグルト	1杯 - 427 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.4 g
22 木	ごはん 五目納豆 レバーのケチャップ煮 大根のゆかりあえ もずくのスープ 果物(オレンジ)	さつまいも／精白米／ とうもろこし／米サラ ダ油／きび砂糖／★白 ごま／★蒸し中華めん 焼きそば用	★糸引納豆／ちくわ／ かつお節／★豚レバー ／★糸かまぼこ／美ら 海育ちもずく／★牛乳 ／★豚モモ肉	ねぎ／にんじん／青ピー マン／干しいたけ／だ いこん／キャベツ／こま つな／もやし／えのきた け／玉葱／★バレンシア オレンジ	牛乳 ◎おやつ焼きそば お茶 ◎ふかしもち	1杯 - 433 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g
23 金	ごはん れんこんのはさみ焼き おさつフライ ひじきのマヨ和え なめこ汁 果物(梨)	★塩せんべい／精白米／ ★パン粉／かたくり粉／ きび砂糖／さつまいも／ 米サラダ油／とうもろこ し／★白ごま／★マヨド レ／★強力粉／★小麦粉 ／★粉糖	★若鶏肉ひき肉／干ひ じき／ちくわ／★絹ご し豆腐／かえり煮干／ かつおだし／★牛乳	れんこん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／レタス／なめこ ／はくさい／ねぎ／な し	牛乳 ◎シュガードーナツ お茶 せんべい	1杯 - 415 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.1 g
24 土	ごはん 肉豆腐 キャベツのごまみそ和え ビーフンスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米／ しらたき／きび砂糖 ／とうもろこし／★白 ごま／★マヨドレ／ ビーフン	★豚モモ肉／★焼き豆 腐／ツナ／なると／★ 牛乳	にんじん／玉葱／万能 ねぎ／ぶなしめじ／ キャベツ／もやし／チ ンゲンツアイ／えのき たけ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1杯 - 407 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.2 g
26 月	ごはん ねぎ味噌 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のごまあえ 味噌汁(大根) 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米／ きび砂糖／じゃがいも／ かたくり粉／とうもろこ し／純正胡麻油／★白ご ま／さつまいも	★豚ひき肉／ちくわ／ ★油揚げ／乾燥わかめ ／かつおだし／★牛乳	ねぎ／にんじん／玉葱 ／ぶなしめじ／さやいん げん／こまつな／もやし ／キャベツ／だいこん／え のきたけ／★バレンシア オレンジ	牛乳 ◎ふかしもち お茶 せんべい	1杯 - 402 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.5 g
27 火	ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華和え ワンタンスープ 果物(りんご)	★塩せんべい／精白米／ きび砂糖／純正胡麻油 ／かたくり粉／とうもろこ し／★白ごま／★ワンタ ンの皮／★ビスケット	★牛乳／★木綿豆腐 ／★豚ひき肉／ちくわ ／なると／★元氣ヨー グルト	ねぎ／玉葱／にんじん ／干しいたけ／キャベツ ／きゅうり／もやし／ぶ なしめじ／チンゲンツ アイ／★りんご	牛乳 ◎ヨーグルト ビスケット 牛乳 せんべい	1杯 - 498 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.2 g
28 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ キャベジンスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／★スパ ゲティ／★マヨドレ ／★強力粉	★若鶏肉モモ／ツナ ／★ウィンナー／★牛乳 ／★豚ひき肉	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／青ピーマン／トマ ト缶詰／きゅうり／リー フレタス／レタス／えの きたけ／★バナナ／たけ のこ／干しいたけ	牛乳 ◎肉まん お茶 せんべい	1杯 - 434 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.7 g
29 木	ごはん 鮭のパン粉焼き コロコロポテトソテー ブロッコリーのサラダ 春雨スープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／★パン粉／米サラダ油 ／じゃがいも／とうもろこ し／きび砂糖／純正胡麻 油／はるさめ／★小麦粉 ／かたくり粉	★生さけ／★粉チーズ ／★ウィンナー／★ソ フトササミフレーク ／なると／★牛乳	玉葱／にんじん／パセリ ／ブロッコリー／きゅう り／キャベツ／レタス ／もやし／ぶなしめじ ／万能ねぎ／グレープフル ーツ	牛乳 ◎お野菜クラッカー お茶 せんべい	1杯 - 436 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g
30 金	ごはん チーズハンバーグ ブロッコリーのソテー グリーンサラダ 白菜のミネストローネ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／★パン粉／きび砂糖 ／★有塩バター／とう もろこし／★強力粉	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★スライスチーズ ／★シュルダールベー コン／★ウィンナー／★牛乳	玉葱／ブロッコリー／に んじん／きゅうり／レタ ス／リーフレタス／キャ ベツ／はくさい／だいこ ん／えのきたけ／トマ ト／★オレンジ ／かぼちゃ	牛乳 ◎ハロウィンちぎりパン お茶 せんべい	1杯 - 465 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
31 土	ごはん ハヤシライス レタスのサラダ オニオンスープ りんごゼリー	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／★マヨ ドレ／きび砂糖／国産 はるさめ	★豚モモ肉／ツナ ／★絹ごし豆腐／乾燥わ かめ／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／キャベツ／きゅう り／レタス／えのきたけ ／りよくとうもろやし ／すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1杯 - 448 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.7 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していま

すのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあて心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※  はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価

エネルギー

448 kcal

タンパク質

16.6 g

脂 質

12.3 g

食塩相当量

1.5 g