

令和8年 10月分

そら・つき・ほし組 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	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）	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	1杯分 - 476 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g
2 金	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） 	★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／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	1杯分 - 470 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g
3 土	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）	★有塩バター／米粉／ とうもろこし／きび砂 糖／★マヨドレ／塩せ んべい	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／ツナ／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／★バ ナナ	牛乳 せんべい	1杯分 - 433 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
5 月	手作りおかかふりかけ 肉じゃが ふるさとサラダ 味噌汁（キャベツ） 果物（オレンジ）	★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／★オレング	牛乳 ◎オールレーズンクッキー	1杯分 - 438 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
6 火	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）	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／★バ ナナ	牛乳 ◎きなこクリームサンド	1杯分 - 440 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
7 水	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）	★有塩バター／じゃが いも／とうもろこし／ ★マヨドレ	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 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	1杯分 - 466 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
8 木	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）	★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 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 ィンナー／★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	1杯分 - 456 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.3 g
9 金	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） 	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 	1杯分 - 426 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.2 g
10 土	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／★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／★ずりおろ しりんごゼリー	牛乳 せんべい	1杯分 - 452 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
13 火	すきやき煮 和風スパゲティサラダ さつまい 果物（梨）	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	1杯分 - 444 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 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	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  誕生会	1杯分 - 619 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 29.9 g 食塩相当量 1.5 g
15 木	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）	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	野菜ジュース 非常食用カレー 非常食用クラッカー 	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.4 g
16 金	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）	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 ィンナー／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	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.1 g
17 土	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）	純正胡麻油／きび砂糖 ／かたくり粉／とうも ろこし／★マヨドレ／ 塩せんべい	★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	1杯分 - 413 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
19 月	 りんご狩り  愛情弁当の日 	ステーキカットポテト	★牛乳		牛乳 フライドポテト	1杯分 - 209 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 0.5 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	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)	中ざら糖／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／さいやんげ 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	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
21 水	酢鶏 春雨サラダ 豆腐のスープ 果物(グレープフルーツ)	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	★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 ◎ごまゆべし	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.1 g
22 木	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)	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 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	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
23 金	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)	★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／かえり煮干し ／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	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
24 土	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)	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／塩せんべい	★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	エネルギー 405 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
26 月	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)	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／さいやん 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 ◎ぶかしいも	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g
27 火	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)	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	ヨーグルト ビスケット	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.2 g
28 水	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)	きび砂糖／★スパゲッ 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／キャベツ ／レタス／えのきたけ ／キャベツ／★バナナ ／たけのこ／干ししいた け	牛乳 ◎肉まん	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
29 木	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)	★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	エネルギー 451 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
30 金	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)	★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／★チーズ／★ショ ルダーベーコン／★ 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	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
31 土	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／じゃが いも／★マヨドレ／き び砂糖／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／もやし／★すりおろ しりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 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、未食なものがあり心配な方は申し出ください。

※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(完全給食)です。

※  は愛情弁当の日です。



(★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	442 kcal	タンパク質	20.2 g
	脂 質	17.0 g	食塩相当量	1.7 g