

2026年10月献立表



にじいろ保育園

| 日付      | 献立                                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                  | 材 料 名                                                                           |                                                                          |                                                                                                |                                                                                  | 9時おやつ           | 3時おやつ                                  | 備考                |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|-------------------|
|         |                                                           |                                                     | 熱と力になるもの                                                                        | 血や肉や骨になるもの                                                               | 体の調子を整えるもの                                                                                     | 調味料                                                                              |                 |                                        |                   |
| 01<br>木 | 桐生酵母パン(未満児:さつま芋パン)<br>ポークビーンズ<br>紫キャベツのミックスサラダ<br>コンンスープ  | 534.3(444.8<br>22.5(19.1)<br>18.5(15.9)<br>3.1(2.8) | 〇七分つき米、じゃがいも、<br>ロールパン、マヨネーズ、フ<br>ランスパン、砂糖、油、〇砂<br>糖、◎オリーブ油                     | 〇豆乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、<br>だいず水煮、ハム、カツ<br>テージチーズ、豆乳バター、<br>◎麦みそ、◎かつお節           | クリームコーン缶、たまね<br>ぎ、ホールトマト缶、レタ<br>ス、にんじん、レッドキャベ<br>ツ、スプラウト、黄パプリ<br>カ、◎あおのり                       | ケチャップ、〇しょうゆ、コン<br>ソメ、〇本みりん、パセリ<br>粉、食塩、鶏ガラスープ                                    | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、焼きおにぎり                              | パンの日              |
| 02<br>金 | 御飯<br>マーボー高野豆腐<br>わかめの酢の物<br>ワントンスープ                      | 539.7(503.7<br>22.8(22.2)<br>19.0(17.3)<br>1.8(1.5) | 〇さつまいも、七分つき米、<br>ワントンの皮、〇砂糖、砂<br>糖、〇油、片栗粉、なたね<br>油、ごま油、ごま                       | 〇豆乳、豚ひき肉、鶏ひき<br>肉、凍り豆腐、ちくわ、淡色<br>みそ、◎豆乳                                  | きゅうり、にんじん、チンゲ<br>ンサイ、えのきたけ、生わか<br>め、ねぎ、しょうが、オク<br>ラ、◎パナナ                                       | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、酢、オイスターソース、<br>〇本みりん、〇しょうゆ、お<br>ろしにんにく、トウバンジャ<br>ン、中華だしの素、鶏ガラ | 豆乳、パナナ          | 豆乳、大学芋                                 |                   |
| 03<br>土 | げんちんうどん<br>かぼちゃサラダ<br>ぶどう (シャインマスカット)                     | 538.7(475.0<br>19.6(19.3)<br>10.2(10.2)<br>4.6(3.7) | 生うどん、マヨネーズ、砂糖                                                                   | 〇豆乳、鶏もも肉、油揚げ、<br>◎豆乳                                                     | ぶどう、かぼちゃ、だいこ<br>ん、にんじん、ねぎ、きゅう<br>り、干しぶどう、干ししいた<br>け                                            | かつお・昆布だし汁、めんつ<br>ゆ・3倍濃縮、みりん、しょ<br>うゆ、食塩                                          | 豆乳              | 豆乳、おせんべい                               |                   |
| 05<br>月 | 十五穀ごはん<br>さばのごま照り焼き<br>肉じゃが<br>なすの味噌汁                     | 562.8(494.2<br>30.6(28.0)<br>21.8(19.4)<br>2.6(2.1) | 七分つき米、〇ロールパン、<br>じゃがいも、しらたき、砂<br>糖、五穀、〇甜菜オリゴ糖、<br>なたね油、すりごま                     | 〇豆乳、さば、豚肉(もも)、<br>淡色みそ、〇きな粉、油揚<br>げ、◎豆乳                                  | たまねぎ、モロヘイヤ、な<br>す、だいこん、にんじん、い<br>んげん、にんにく、しょうが                                                 | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、本みりん、食塩                                                       | 豆乳              | 豆乳<br>きなこクリームパン                        | 雑穀ごはんの日           |
| 06<br>火 | ほうれん草のジェノベーゼパスタ<br>野菜のオープン焼き<br>フルーツヨーグルト                 | 478.7(405.8<br>19.4(16.9)<br>12.1(10.7)<br>1.0(1.2) | スパゲティ、〇玄米、〇ゆで<br>くり、砂糖、〇七分つき米、<br>なたね油、オリーブ油、◎オ<br>リーブ油                         | 〇豆乳、大豆ヨーグルト、<br>ベーコン、粉チーズ、◎麦み<br>そ、◎かつお節                                 | かぼちゃ、ブロッコリー、にん<br>じん、たまねぎ、ほうれんそう、<br>りんご、キウイフルーツ、パ<br>ジル・パジリコ、にんにく、<br>〇こんぶ(だし用)、◎あおのり         | 食塩、コンソメ、〇食塩                                                                      | ミネラル味噌スープ       | 豆乳<br>栗入り黒米おにぎり                        | 麺の日               |
| 07<br>水 | 御飯<br>れんこんハンバーグ<br>ひじきの五目煮<br>なめこの味噌汁                     | 477.0(431.3<br>22.7(20.1)<br>12.9(12.0)<br>2.2(1.9) | 七分つき米、〇グラニュー<br>糖、パン粉、砂糖、ごま油、<br>片栗粉、◎砂糖                                        | 〇豆乳、鶏ひき肉、木綿豆<br>腐、豆乳、だいず水煮缶詰、<br>さつま揚げ、淡色みそ、油揚<br>げ、◎大豆ヨーグルト             | れんこん、たまねぎ、〇パナ<br>ナ、〇オレンジ、にんじん、<br>なめこ、万能ねぎ、くきわか<br>め、ひじき、〇かんでん<br>(粉)                          | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、本みりん                                                          | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳、フルーツボンチ                             |                   |
| 08<br>木 | 御飯<br>鮭の西京焼き<br>五目豆<br>げんちん汁                              | 515.7(420.0<br>26.1(21.9)<br>10.3(9.3)<br>1.5(1.6)  | 七分つき米、しらたき、さとい<br>も、砂糖、なたね油、ごま<br>油、◎オリーブ油                                      | 〇豆乳、さけ、だいず水煮缶<br>詰、木綿豆腐、鶏もも肉、さ<br>つま揚げ、白みそ、◎麦み<br>そ、◎かつお節                | 〇ぶどう、だいこん、にん<br>じん、しいたけ、ごぼう、万<br>能ねぎ、◎あおのり                                                     | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、本みりん、みりん、食塩                                                   | ミネラル味噌スープ       | 豆乳<br>ぶどう (ナガノパプル)                     |                   |
| 09<br>金 | ブルコギ丼<br>レタスとしょこのサラダ<br>押麦のスープ                            | 559.5(499.7<br>25.4(23.6)<br>21.1(18.7)<br>2.0(1.6) | 七分つき米、〇食パン、はち<br>みつ、〇グラニュー糖、ごま<br>油、砂糖、押麦、ごま                                    | 〇豆乳、豚肉(肩ロース)、〇<br>卵、油揚げ、しらす干し、◎<br>豆乳                                    | たまねぎ、レタス、きゅうり、<br>キャベツ、しめじ、えのきたけ、<br>赤パプリカ、にら、にんじん、<br>切り干しだいこん、干ししいた<br>け、◎りんご                | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、酢、コチュジャン、おろ<br>しにんにく、中華だしの素、<br>鶏ガラスープ、食塩                     | 豆乳、りんご          | 豆乳<br>フレンチトースト                         |                   |
| 10<br>土 | カレーライス<br>キャベツのスープ<br>マーマレードヨーグルト                         | 513.0(470.2<br>20.9(20.7)<br>12.2(11.8)<br>1.5(1.2) | 七分つき米、じゃがいも、砂<br>糖、なたね油                                                         | 〇豆乳、大豆ヨーグルト、豚<br>肉(もも)、豆乳、◎豆乳                                            | たまねぎ、にんじん、りん<br>ご、キャベツ、ママレード<br>ジャム、コーン、黒きくら<br>げ、しょうが、にんにく                                    | かつお・昆布だし汁、カレー<br>ルウ、ケチャップ、しょう<br>ゆ、中濃ソース、中華だしの<br>素、鶏ガラスープ、食塩                    | 豆乳              | 豆乳、ピーチゼリー                              |                   |
| 13<br>火 | 豆乳エビクリームライス<br>トマトのマリネ<br>もずくスープ                          | 459.2(384.7<br>17.4(15.0)<br>15.9(13.8)<br>1.7(1.7) | 〇さつまいも、七分つき米、<br>〇砂糖、オリーブ油、小麦<br>粉、砂糖、ごま油、◎オリ<br>ーブ油                            | 〇豆乳、豆乳、えび、鶏もも<br>皮なしこま切れ、豆乳パ<br>ター、〇豆乳バター、◎麦み<br>そ、◎かつお節                 | トマト、きゅうり、トウモロ<br>こ、たまねぎ、もずく、えの<br>きたけ、黄ピーマン、マッシュ<br>ルーム、にんじん、コーン、<br>くこの実、◎あおのり                | かつお・昆布だし汁、コンソ<br>メ、酢、しょうゆ、中華だ<br>しの素、鶏ガラスープ、食塩                                   | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、スイートポテト                             |                   |
| 14<br>水 | 御飯<br>かじきフライ(野菜タルタル)<br>ブロッコリーのゴマ酢和え<br>ほうれんそうの味噌汁        | 645.4(548.7<br>25.1(21.7)<br>23.1(20.1)<br>1.8(1.5) | 七分つき米、〇米粉、パン<br>粉、小麦粉、マヨネーズ、〇<br>砂糖、〇なたね油、油、砂<br>糖、すりごま、◎砂糖                     | 〇豆乳、かじき、ちくわ、淡<br>色みそ、油揚げ、◎大豆ヨ<br>ーグルト                                    | ブロッコリー、たまねぎ、に<br>んじん、ほうれんそう、〇パ<br>ナナ、なす、きゅうり、パセ<br>リ                                           | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、酢、食塩、〇食塩                                                      | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳<br>米粉パナナケーキ                         |                   |
| 15<br>木 | 全粒粉パン(未満児:かぼちゃパン)<br>タンドリーチキン<br>ジャーマンポテト<br>重ね煮ミネストローネ   | 536.0(446.1<br>29.0(24.2)<br>18.3(15.7)<br>2.0(2.0) | ロールパン、じゃがいも、〇<br>砂糖、はちみつ、なたね油、<br>オリーブ油、◎オリーブ油                                  | 〇豆乳、鶏もも皮なし、豆乳<br>ヨーグルト(無糖)、ベーコ<br>ン、◎麦みそ、◎かつお節                           | 〇りんご濃縮果汁、たまねぎ、<br>トマト、トマトピューレ、赤パ<br>プリカ、黄パプリカ、なす、ズ<br>ッキーニ、しいたけ、〇粉か<br>んでん、レモン果汁、パセリ、<br>◎あおのり | ケチャップ、ウスターソー<br>ス、しょうゆ、食塩、おろし<br>にんにく、コンソメ、カレー<br>粉、こしょう                         | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、りんごゼリー                              | パンの日<br>(ビジョンポスト) |
| 16<br>金 | 御飯<br>豚肉と大根の甘辛炒め<br>キャベツの昆布和え<br>高野豆腐の味噌汁                 | 497.5(454.6<br>26.8(25.3)<br>17.8(16.3)<br>2.3(1.8) | 七分つき米、〇食パン、砂<br>糖、ごま油、油                                                         | 〇豆乳、豚肉(もも)、〇ペ<br>ーコン、〇とろけるチーズ、<br>淡色みそ、ちくわ、凍り豆腐、<br>◎豆乳                  | だいこん、キャベツ、にん<br>じん、たまねぎ、きゅうり、<br>〇たまねぎ、生わかめ、〇コ<br>ーン、塩こんぶ、◎オレンジ                                | かつお・昆布だし汁、〇ケ<br>チャップ、しょうゆ、みりん                                                    | 豆乳、オレンジ         | 豆乳、ピザトースト                              |                   |
| 17<br>土 | ナポリタンスパゲティ<br>野菜スティックサラダ<br>コンンスープ                        | 558.5(490.8<br>21.6(20.9)<br>13.5(12.8)<br>2.6(2.0) | スパゲティ、砂糖、なたね油                                                                   | 〇豆乳、豆乳、ウィンナー、<br>鶏ささ身、豆乳バター、◎豆<br>乳                                      | クリームコーン、にんじん、<br>たまねぎ、だいこん、トマト<br>ピューレ、きゅうり、ホール<br>トマト缶、ピーマン                                   | ケチャップ、酢、コンソメ、<br>食塩                                                              | 豆乳              | 豆乳、ビスケット                               |                   |
| 19<br>月 | 豚丼<br>柿とほうれん草の白和え<br>重ね煮味噌汁                               | 532.9(470.4<br>26.2(24.6)<br>20.3(18.2)<br>1.5(1.2) | 七分つき米、〇片栗粉、〇砂<br>糖、砂糖、すりごま                                                      | 〇豆乳、豚肉(肩ロース)、木<br>綿豆腐、淡色みそ、〇きな<br>粉、油揚げ、◎豆乳                              | たまねぎ、ほうれんそう、か<br>き、ごぼう、にんじん、しい<br>たけ                                                           | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、本みりん、食塩、おろし<br>しょうが、〇食塩                                       | 豆乳              | 豆乳<br>豆乳きなこくすもち                        |                   |
| 20<br>火 | 味噌ラーメン<br>柿のフレンチサラダ<br>マーマレードヨーグルト                        | 538.3(444.5<br>21.8(18.5)<br>16.3(13.7)<br>1.8(1.8) | 生中華めん、〇さつまいも、<br>〇むらさきいも、砂糖、〇<br>油、なたね油、◎オリーブ油                                  | 〇豆乳、大豆ヨーグルト、豚<br>ひき肉、チーズ、◎麦みそ、<br>◎かつお節                                  | キャベツ、かき、レタス、<br>きゅうり、ママレードジャ<br>ム、ねぎ、にんにく、にん<br>じん、コーン、しょうが、◎あ<br>おのり                          | かつお・昆布だし汁、酢、め<br>んつゆ・ストレート、食塩、<br>〇食塩                                            | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、さつま芋チップ                             | 麺の日               |
| 21<br>水 | 御飯<br>鮭のコーンクリーム焼き<br>キャベツソテー<br>里芋の味噌汁                    | 561.8(481.7<br>26.0(22.4)<br>19.9(17.5)<br>1.8(1.5) | 七分つき米、さといも、〇米<br>粉、〇全粒ミックス粉、マヨ<br>ネーズ、〇砂糖、〇なたね<br>油、なたね油、◎砂糖                    | 〇豆乳、さけ、ベーコン、淡<br>色みそ、油揚げ、◎大豆ヨ<br>ーグルト                                    | キャベツ、にんじん、とうも<br>ろこし、しめじ、みずな、ね<br>ぎ                                                            | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、おろしにんにく、食塩、<br>パセリ粉、コンソメ、こしょ<br>う                             | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳<br>米粉ココア蒸しパン                        |                   |
| 22<br>木 | お弁当の日                                                     |                                                     | 〇ペーグル、◎オリーブ油                                                                    | 〇豆乳、◎麦みそ、◎かつお<br>節                                                       | ◎あおのり                                                                                          |                                                                                  | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、ミニバーグ<br>(チーズ)                      | お弁当の日             |
| 23<br>金 | 御飯<br>ミラノ風チキンカツ<br>ブロッコリーのシーザーサラダ<br>みぞワントンスープ            | 630.2(557.7<br>30.6(27.9)<br>22.3(19.8)<br>2.0(1.6) | 七分つき米、〇さつまいも、<br>小麦粉、パン粉、油、マヨ<br>ネーズ、〇砂糖、ワントンの<br>皮、〇油、フランスパン、砂<br>糖            | 〇豆乳、鶏むね肉、豚肉(も<br>も)、ベーコン、粉チーズ、淡<br>色みそ、〇するめ、カッテ<br>ージチーズ、◎豆乳             | ブロッコリー、キャベツ、<br>レッドキャベツ、ねぎ、だい<br>こん、赤ピーマン、にん<br>じん、パセリ、◎パナナ                                    | かつお・昆布だし汁、ケ<br>チャップ、中濃ソース、中華<br>だしの素、鶏ガラスープ、食<br>塩、こしょう                          | 豆乳、パナナ          | 豆乳<br>芋けんぴ、するめ                         |                   |
| 24<br>土 | ビビンバ丼<br>春雨スープ<br>オレンジ                                    | 550.2(482.1<br>19.7(19.3)<br>19.9(17.9)<br>1.1(0.9) | 七分つき米、〇砂糖、はるさ<br>め、ごま油、砂糖、ごま                                                    | 〇豆乳、豚肉(肩ロース)、豚<br>肉(ばら)、◎豆乳                                              | 〇ぶどう濃縮果汁、オレンジ、<br>もやし、ほうれんそう、にん<br>じん、だいこん、チンゲンサイ、<br>〇粉かんでん、コーン、しょう<br>が、カットわかめ、にんにく          | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、食塩、中華だしの素、鶏<br>ガラスープ                                          | 豆乳              | 豆乳、ぶどうゼリー                              |                   |
| 26<br>月 | 御飯<br>ミートローフ<br>きゅうりの酢の物<br>きのこの味噌汁                       | 569.4(482.1<br>23.6(22.2)<br>22.2(19.7)<br>2.2(1.8) | 七分つき米、〇ロールパン、<br>〇ねりごま、パン粉、焼ひ(車<br>ふ)、〇砂糖、砂糖、ごま                                 | 豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、<br>木綿豆腐、チーズ、淡色み<br>そ、◎豆乳                                   | きゅうり、たまねぎ、生わか<br>め、みつば、まいたけ、えの<br>きたけ、にんじん                                                     | かつお・昆布だし汁、中濃<br>ソース、ケチャップ、しょう<br>ゆ、本みりん、酢                                        | 豆乳              | 酵素ジュース<br>(キウイ・グレープフルーツ)<br>黒ごまクリームサンド |                   |
| 27<br>火 | さつま芋御飯<br>カレイの塩こうじレモン焼き<br>切干大根の煮物<br>豆苗の味噌汁              | 494.0(404.5<br>25.4(21.4)<br>10.5(9.5)<br>1.7(1.7)  | 米、さつまいも、塩こうじ、<br>オリーブ油、砂糖、なたね<br>油、黒ごま、◎オリーブ油                                   | 〇豆乳、かれい、豚ひき肉、<br>さつま揚げ、淡色みそ、◎麦<br>みそ、◎かつお節                               | 〇りんご、もやし、トウモロ<br>こ、にんじん、切り干しだい<br>こん、コーン、レモン果汁、<br>いんげん、黒きくらげ、こん<br>ぶ(だし用)、◎あおのり               | かつお・昆布だし汁、本みり<br>ん、しょうゆ、食塩                                                       | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、りんご                                 | 季節ごはんの日           |
| 28<br>水 | 御飯<br>チキンのフレーク焼き<br>かぼちゃビーンズサラダ<br>小松菜の味噌汁                | 564.0(500.9<br>25.1(22.0)<br>20.6(18.1)<br>2.2(1.9) | 七分つき米、マヨネーズ、玄<br>米フレーク、〇砂糖、パン<br>粉、砂糖、◎砂糖                                       | 〇豆乳、鶏もも肉、クッキン<br>グビーンズ(ミックス)、淡<br>色みそ、ハム、米みそ(淡色<br>辛みそ)、油揚げ、◎大豆<br>ヨーグルト | 〇ぶどう濃縮果汁、かぼ<br>ちゃ、たまねぎ、こまつな、<br>ひらたけ、きゅうり、〇粉か<br>んでん                                           | かつお・昆布だし汁、食塩                                                                     | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳、ぶどうゼリー                              |                   |
| 29<br>木 | 御飯<br>さんまの竜田揚げ<br>春雨サラダ<br>厚揚げの味噌汁                        | 520.2(433.5<br>20.5(17.5)<br>21.5(18.3)<br>1.7(1.7) | 七分つき米、はるさめ、片栗<br>粉、油、砂糖、ごま油、◎オ<br>リーブ油                                          | 〇豆乳、さんま、生揚げ、淡<br>色みそ、◎麦みそ、◎かつお<br>節                                      | 〇パナナ、緑豆もやし、きゅ<br>うり、にんじん、切り干しだ<br>いこん、◎あおのり、なす                                                 | かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、本みりん、酢、おろし<br>しょうが                                            | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、パナナ                                 |                   |
| 30<br>金 | ハロウィン★モンスターバーガー<br>おぼけチップのカラフルサラダ<br>ハロウィンなみかん<br>かぼちゃスープ | 573.4(524.4<br>20.4(20.1)<br>21.8(19.5)<br>2.2(1.8) | ロールパン、〇ホットケーキ粉、<br>〇米粉、〇砂糖、ぎょうざの皮、<br>〇なたね油、パン粉、〇片栗粉、<br>オリーブ油、砂糖、〇粉糖、マヨ<br>ネーズ | 豆乳、豚ひき肉、〇木綿豆<br>腐、牛ひき肉、木綿豆腐、豆<br>乳バター、スライスチーズ、<br>◎豆乳                    | みかん、かぼちゃ、ブロッコ<br>リー、たまねぎ、赤パプリ<br>カ、コーン、レッドキャベ<br>ツ、焼きのり、トマト、◎り<br>んご                           | 中濃ソース、ケチャップ、コ<br>ンソメ、本みりん、酢、食塩                                                   | 豆乳、りんご          | 米粉ブラウニー                                | ハロウィン<br>メニュー     |
| 31<br>土 | 焼きそば<br>ワントンスープ<br>フルーツヨーグルト                              | 489.7(435.8<br>21.9(21.1)<br>12.2(11.7)<br>1.7(1.4) | 焼きそばめん、ワントンの<br>皮、砂糖、油、ごま油                                                      | 〇豆乳、大豆ヨーグルト、豚<br>肉(もも)、鶏ひき肉、◎豆乳                                          | キャベツ、たまねぎ、もや<br>し、ぶどう、チンゲンサイ、<br>オレンジ、えのきたけ、にん<br>じん                                           | かつお・昆布だし汁、焼きそ<br>ばソース、しょうゆ、中華だ<br>しの素、鶏ガラスープ、食塩                                  | 豆乳              | 豆乳、おせんべい                               |                   |

- ・ 発注や行事の関係で献立を変更することがあります。
- ・ 給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。
- ・ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは乳卵不使用の豆乳マヨを使用しています。
- ・ おやつに使用するパンは、乳卵不使用の無添加パンです。
- ・ 午前のおやつは未満児クラスのみになります。

