献　立　表

2026年10月　　南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ （◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 木	ハヤシライス,キャベツのおかか和え,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	614(539) 20.9(18.4) 17.9(15.8) 5.8(4.5)
02 金	御飯,まぐろの竜田揚げ,キャベツの磯和え,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ),オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり、／じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,ポップコーン	590(560) 25.9(23.1) 19.4(18.5) 6.5(5.4)
03 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
05 月	三色そぼろ丼,かぼちゃの煮物,みそ汁(もやし・あげ),オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、／かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、卵、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,アメリカンドッグ	581(504) 22.0(19.3) 20.9(17.2) 3.9(3.0)
06 火	食パン,味噌ラーメン,キャベツのごまマヨあえ,バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、／キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、／バナナ、／牛乳、／米、かつお節、ごま、しょうゆ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おかかおにぎり	528(456) 19.5(17.4) 13.3(8.5) 6.1(4.9)
07 水	御飯,鶏肉の照り焼き,小松菜のナムル,けんちん汁,りんご	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、／こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、／木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／りんご、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マカロニきな粉あえ	532(512) 25.6(22.8) 16.1(15.9) 4.2(3.7)
08 木	御飯,マーボー豆腐,はるさめの酢の物,わかめスープ(もやし),オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、／カットわかめ、もやし、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ドーナツ	570(504) 20.8(18.3) 18.7(16.3) 3.3(2.5)
09 金	御飯,ひき肉カレー,五目きんぴら,バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、いんげん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,スティックパン	645(601) 20.0(18.5) 22.1(20.5) 7.5(6.3)
10 土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
12 月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
13 火	食パン,けんちんうどん,ブロッコリーのごまあえ,バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、食塩、／ブロッコリー、しょうゆ、ごま、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	434(376) 18.7(15.1) 12.2(7.8) 4.1(3.2)
14 水	御飯,炒り豆腐,コールスローサラダ,みそ汁(こまつな・たまねぎ),オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,かぼちゃ蒸しパン	560(527) 20.1(18.4) 17.7(17.0) 3.7(3.2)
15 木	御飯,鮭の塩焼き,もやしのナムル,みそ汁(だいこん・なめこ),柿	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、／だいこん、たまねぎ、なめこ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／かき、／牛乳、／じゃがいも、片栗粉、食塩、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,じゃがいもガレット	467(438) 22.3(20.0) 11.5(10.9) 7.0(5.7)
16 金	御飯,鶏の唐揚げ,バンサンスー,きのこのスープ,オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,せんべい	556(520) 24.4(20.4) 16.0(15.0) 2.0(1.8)

献　立　表

2026年10月　　南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ（◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ（冷凍）、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
19 月	御飯,豚肉のみそ炒め,こまつなのナムル,豆腐スープ（わかめ）,オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、油、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／さつまいも、油、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,さつまいもスティック	510(501) 19.6(19.6) 16.9(17.1) 3.8(2.9)
20 火	食パン,五目ラーメン,揚げぎょうざ,バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／ぎょうざ（冷凍）、油、／バナナ、／麦茶（浸出液）、／ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、／塩せんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,麦茶,ヨーグルト（ジャム）,せんべい	547(475) 19.1(16.8) 13.8(9.6) 6.9(5.3)
21 水	御飯,カレイのカレームニエル,ポテトサラダ,ワンタンスープ,オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／豚ひき肉、ワンタンの皮、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、中華スープ、食塩、ごま油、／オレンジ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,おやつ焼きそば	572(528) 25.0(21.2) 17.9(17.2) 6.8(5.1)
22 木	御飯,煮込みハンバーグ,はるさめサラダ,豆腐みそ汁（なめこ・ねぎ）,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／フレンチフライポテト（冷凍）、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,フライドポテト	636(563) 23.8(20.9) 23.1(19.6) 2.9(2.2)
23 金	ロールパン,クリームシチュー,三色サラダ,りんご	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／りんご、／牛乳、／コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,コーンフレーク	560(527) 21.5(19.4) 19.4(18.5) 8.2(6.8)
24 土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ（冷凍）、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
26 月	御飯,じゃが芋と鶏肉の煮物,野菜の中華あえ,麩のすまし汁（えのき）,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、／もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ラスク	541(491) 19.7(17.7) 13.4(12.3) 6.9(5.5)
27 火	御飯,鮭のフライ,キャベツの胡麻ネーズ和え,みそ汁（もやし・わかめ）,オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、／キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ（淡色辛みそ）、／オレンジ、／白ぶどう＆ほうれん草ジュース、／しょうゆせんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,ジュース,せんべい	506(479) 17.9(16.1) 9.6(7.7) 2.6(2.1)
28 水	食パン,スパゲティーナポリタン,ボイルブロッコリー,野菜スープ,バナナ	牛乳、／ビスケット、／食パン、／ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティー、／ブロッコリー、食塩、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,大学芋	593(545) 17.8(16.5) 22.4(20.5) 7.6(6.2)
29 木	中華どんぶり,もやしのおひたし,豆腐スープ（わかめ）,オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、／もやし、にんじん、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、／ポップコーン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,フレンチトースト,ポップコーン	585(513) 24.3(20.4) 17.2(14.8) 4.9(3.7)
30 金	ジャンバラヤ,茹で野菜サラダ,かぼちゃミルクスープ,バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、たまねぎ、油、水、牛乳、シチューミックスクリーム、こしょう、／バナナ、／牛乳、／ビスケット、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,ビスケット	627(588) 17.2(16.2) 21.4(20.0) 4.0(3.5)
31 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ（冷凍）、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

だんだんと涼しい日が増え、"実りの秋"、"食欲の秋"がやってきました。
食べることに興味を持ち、食べることが楽しくなるような季節にしたいですね。
家族やお友達と、旬の食材を楽しんでくださいね。

