献　立　表

2026年10月　　持田保育園

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	御飯,田舎煮,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、／鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、干ししいたけ、さといも、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、／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	577(516) 20.3(18.0) 16.4(14.2) 4.8(3.7)
02 金	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、／ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,ポップコーン	614(577) 21.4(19.6) 23.9(21.9) 6.1(5.2)
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、／サブレ、／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、／麦茶（浸出液）、／プリン、／塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ,麦茶,プリン,せんべい	517(545) 15.7(16.8) 8.8(13.5) 3.8(3.2)
06 火	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、／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	533(460) 19.8(17.6) 12.6(7.9) 6.5(5.2)
07 水	御飯,鶏肉の照り焼き,小松菜のナムル,けんちん汁,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、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、／オレンジ、／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	526(506) 25.8(23.0) 16.1(15.9) 4.0(3.4)
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),りんご	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、／りんご、／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	576(510) 20.5(18.1) 18.7(16.4) 3.6(2.8)
09 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),バナナ	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、／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	560(534) 25.2(22.5) 13.7(13.9) 4.6(3.9)
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	御飯,ひき肉カレー,五目きんぴら,オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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、／オレンジ、／牛乳、／塩せんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,せんべい	606(519) 19.1(15.6) 21.2(14.9) 6.7(5.4)
14 水	けんちんうどん,ブロッコリーのごまあえ,バナナ	牛乳、／ビスケット、／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、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,わかめおにぎり	400(402) 17.1(16.0) 11.1(11.9) 3.4(2.9)
15 木	御飯,鮭の塩焼き,ポテトサラダ,みそ汁（だいこん・なめこ),柿	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、／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	511(470) 22.1(19.7) 14.6(13.3) 9.9(7.6)
16 金	御飯,鶏の唐揚げ,もやしのナムル,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、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、／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、／野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,野菜かりんとう	598(554) 26.0(21.7) 19.5(17.8) 2.9(2.5)

献　立　表

2026年10月　　持田保育園

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、／サブレ、／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,◎サブレ,牛乳,さつまいもスティック	510(537) 19.6(19.8) 16.9(19.6) 3.8(3.1)
20 火	五目ラーメン,蒸しシュウマイ,バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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、／しゅうまい（冷凍）、／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	422(387) 16.9(15.0) 7.8(5.8) 5.5(4.3)
21 水	御飯,カレイのカレームニエル,ほうれん草のソテー,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、／ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、／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	537(503) 25.0(21.3) 15.3(15.1) 4.2(3.4)
22 木	御飯,チキンカレー,キャベツのおかか和え,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉（皮付き）、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／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、／かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,かぼちゃ蒸しパン	606(534) 18.4(16.5) 19.1(16.8) 7.1(5.6)
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、／サブレ、／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,◎サブレ,牛乳,ラスク	541(528) 19.7(18.0) 13.4(14.8) 6.9(5.6)
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	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、／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、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,わかめおにぎり	554(527) 18.6(17.3) 17.2(16.7) 6.1(5.2)
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、／さつまいも、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋（さつま）	504(451) 19.1(16.7) 11.4(10.5) 4.4(3.2)
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。

