

令和8年度

10月献立表

あいさり認定こども園

日	ち	曜	日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料				3歳未満児 3歳以上児	
								あか	き	みどり		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								からだを つくる	ちからが でる	からだのちょうしを よくする		脂質(g)	塩分(g)
1	木			牛乳 ビスケット	麦飯	白身魚のパン粉焼き 厚揚げと小松菜の炒め煮 ひじき納豆 きこのスープ	牛乳 スイートポテト	牛乳 たら 生揚げ 納豆	パン粉 三温糖 ごま油 さつまいも	小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ ひじき	あおのり ぶなしめじ えのきたけ	475 20.5 17.5 0.9	428 23.0 19.8 1.1
2	金					 運動会 							
3	土			麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	三温糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ	にんじん	268 9.5 5.5 0.3	196 10.0 6.3 0.3
5	月			麦茶 せんべい	麦飯	さんまのかば焼き 里芋の煮っころがし みそ汁 果物	牛乳 しらすトースト	さんま 豆腐 しらす チーズ	薄力粉 三温糖 片栗粉 里芋	切干大根 玉ねぎ 小ねぎ	にんじん 長ねぎ	435 17.8 16.5 1.6	486 24.0 24.9 2.0
6	火			麦茶 ヨーグルト	麦飯	生揚げの肉みそかけ さつまいもサラダ ちゃんぽんスープ 果物	牛乳 揚げパン	油揚げ 納豆 生揚げ 牛乳	三温糖 油 グラニュー糖	切干大根 しいたけ もやし わかめ	にんじん 小松菜	471 21.0 16.6 1.7	394 20.6 16.6 2.0
7	水			バナナ豆乳 ごまビスケット	ゆかりご飯	豚肉のねぎ塩ソース 筑前煮 みそ汁 果物	麦茶 なすの肉みそうどん	豚肉 鶏肉 生揚げ 豆乳	ごま油 三温糖 じゃがいも うどん	えのきたけ にんにく れんこん しいたけ	長ねぎ ごぼう にんじん なす	471 20.4 15.7 1.4	341 20.5 15.3 1.5
8	木			牛乳 ウエハース	麦飯	さばの塩焼き 厚揚げきのこあんかけ マロニーサラダ みそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 さば 生揚げ 豆腐	油 三温糖 片栗粉	えのきたけ にんじん 小ねぎ きゅうり 玉ねぎ	ぶなしめじ 小ねぎ キャベツ	486 19.8 20.5 1.2	436 21.8 23.6 1.4
9	金			麦茶 せんべい		ピクニック 	牛乳 かぼちゃマフィン						
10	土			麦茶 おやつ	麦飯	ポークケチャップ 果物	麦茶 せんべい	豚肉	三温糖	玉ねぎ にんじん	ぶなしめじ	264 8.8 6.1 0.3	191 9.2 7.1 0.6
12	月					スポーツの日							
13	火			麦茶 せんべい	麦飯	さわらの昆布漬け焼き カリフラワーマヨ和え 春雨そぼろ炒め みそ汁 果物	牛乳 ココアドーナツ	さわら ツナ 豚肉 牛乳	はるさめ ごま油 麩 薄力粉	カリフラワー にんじん たけのこ キャベツ えのきたけ	ひじき	388 18.4 11.6 1.4	403 23.9 17.9 1.7
14	水			牛乳 ボーロ	麦飯	マーボー豆腐 キャベツとわかめの和え物 中華スープ 果物	牛乳 りんごマフィン	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ	ごま油 片栗粉 春雨 薄力粉	にんじん しいたけ 長ねぎ コーン キャベツ わかめ	えのきたけ	530 17.3 22.9 0.7	485 17.3 26.6 0.9
15	木			麦茶 星たべよ		きのこことじゃこのスパゲティ ポテト ごぼうサラダ 切干大根スープ 果物	牛乳 ケーキ 誕生会	しらす ツナ ベーコン 牛乳	スパゲティ バター じゃがいも 三温糖	にんじん ぶなしめじ まいたけ ごぼう	玉ねぎ コーン きゅうり	426 14.6 16.9 1.1	609 22.9 24.7 1.7
16	金			麦茶 ヨーグルト	麦飯	かぼちゃシチュー ブロッコリーしょうゆ和え マカロニサラダ 果物	牛乳 さつまいもクッキー	鶏肉 牛乳 ハム	じゃがいも 薄力粉 バター スパゲティ	玉ねぎ コーン きゅうり	にんじん かぼちゃ	485 14.0 16.1 0.9	530 18.7 23.9 1.4
17	土			麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	三温糖 じゃがいも	白菜 玉ねぎ	にんじん	262 8.6 5.3 0.3	188 8.8 6.0 0.4
19	月			麦茶 ごまビスケット	麦飯	ナゲット 切干大根の煮物 小松菜の納豆和え みそ汁 果物	麦茶 ベトナムチャーハン (ベトナム)	ほっけ しらす 豆腐 鶏肉	里芋 にんじん ぶなしめじ わかめ	ブロッコリー 大根 ごぼう 長ねぎ		408 17.5 5.5 0.6	365 19.9 5.9 0.8
20	火			麦茶 ヨーグルト	麦飯	ほっけ海苔焼き ブロッコリーしらす和え 芋の子汁(岩手) 果物	牛乳 フルーツサンド	生揚げ 鶏肉 ハム 豚肉	三温糖 片栗粉 さつまいも 食パン	玉ねぎ コーン もやし しいたけ 小松菜	にんじん	485 20.0 17.9 1.0	540 26.0 26.0 1.6
21	水			麦茶 せんべい	麦飯	豚肉ケチャップ焼き ポテトサラダ かぼちゃスープ 果物	ごまビスケット かぼちゃプリン	豆乳 豚肉 ハム ベーコン	三温糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン しめじ	きゅうり にんじん かぼちゃ	465 16.4 16.5 0.7	324 14.1 15.5 1.0
22	木			牛乳 ウエハース	わかめご飯	赤魚みりん焼き 五目きんぴら みそ汁 果物	牛乳 りんご蒸しパン	赤魚 油揚げ 卵 豚肉	三温糖 ごま油 じゃがいも 白米	ごぼう にんじん ピーマン キャベツ 長ねぎ	れんこん もやし	458 18.3 11.5 1.1	347 17.8 9.2 1.3
23	金			麦茶 ごまビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 里芋青のり風味揚げ ブロッコリーおかか和え ヨーグルト	麦茶 すいとん	豚肉 鶏肉 油揚げ	三温糖 片栗粉 里芋 薄力粉	白菜 にんじん 大根 ねぎ	玉ねぎ ごぼう ぶなしめじ	376 15.9 11.2 0.5	365 20.1 15.3 0.7
24	土			麦茶 おやつ	麦飯	ビビンバ 果物	麦茶 せんべい	豚肉 高野豆腐	三温糖 ごま油	しいたけ もやし	ほうれん草 にんじん	234 7.0 4.6 0.3	180 6.5 4.9 0.6
26	月			麦茶 せんべい	麦飯	キャベツメンチカツ ひじきの煮物 みそ汁 果物	牛乳 せんべい	油揚げ 生揚げ 牛乳	三温糖	ひじき しいたけ わかめ 玉ねぎ	にんじん いんげん 大根	338 14.6 16.6 1.1	340 21.7 27.5 1.7
27	火			麦茶 星たべよ	麦飯	カレーのニラあんかけ 切干大根そぼろ炒め 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ジャムホイップサンド	カレー 鶏肉 豚肉 豆腐	片栗粉 三温糖 食パン	ニラ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	切干大根 れんこん	418 20.1 13.6 1.1	444 27.5 19.0 1.5
28	水			牛乳 ボーロ	わかめご飯	鶏肉みそ焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ 果物	麦茶 栗ご飯	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	三温糖 じゃがいも さつまいも くり	わかめ ぶなしめじ えのきたけ	ブロッコリー	477 17.4 12.6 1.0	370 17.2 11.0 1.2
29	木			麦茶 せんべい	麦飯	白身魚のマヨネーズ焼き かぶのゆかり和え 春雨とわかめのサラダ みそ汁 果物	麦茶 おにぎり	牛乳 ホキ 高野豆腐	はるさめ 三温糖 ごま油 薄力粉	コーン きゅうり にんじん えのきたけ 小ねぎ	かぶ わかめ キャベツ	483 18.7 13.0 1.4	366 20.6 13.6 1.9
30	金			牛乳 ビスケット	麦飯	【ハロウィン献立】 ハンバーグカレー カリフラワーマヨ和え トマト パンプキンババロア	牛乳 せんべい	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	じゃがいも 三温糖 ごま油	にんじん ひじき ブロッコリー	玉ねぎ コーン	526 18.2 21.1 1.5	553 23.7 29.8 1.9
31	土			麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	三温糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ	にんじん	262 8.6 5.3 0.3	188 8.8 6.0 0.4

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・10/15(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより

令和8年10月1日 N97

大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要のため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

●足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。



忙しいときは、市販のおやつもOK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。

昼食

ナポリタン・スープ



果物ゼリー＋クラッカー



おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス

昼食

ソーメン



おやつ

チーズおにぎり

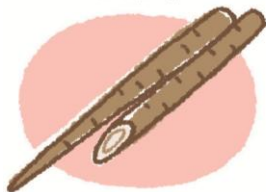


おやつでは、カロリーやタンパク質をプラス

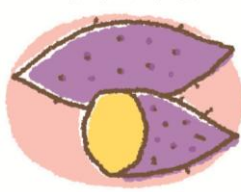
～秋が旬の食べ物～

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。

ゴボウ



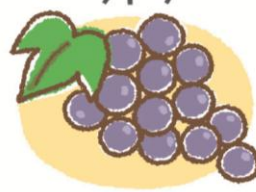
サツマイモ



サケ



ブドウ



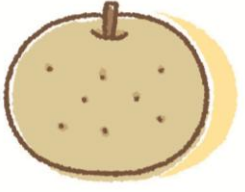
ジャガイモ



ニンジン



ナシ



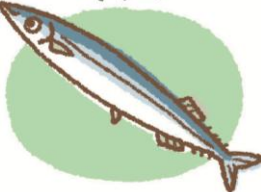
カキ



キノコ類



サンマ



リンゴ



クリ

