2026年10月

# 献　　立　　表

富士見保育園

| 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（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） | | | | 10時おやつ | 3時おやつ | 行事 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | ナポリタン、くずうちサラダ、じゃがいもとしめじのスープ | 425.0(361.2)<br>16.1(14.3)<br>10.9(10.3)<br>2.0(1.8) | ○米、スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、ごま油 | ○牛乳、鶏ささ身、ウインナー、粉チーズ、◎チーズ | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリー、しめじ、ピーマン、トマトピューレ | ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ | 麦茶、チーズ | 牛乳、焼きおにぎり | |
| 02<br>金 | ハヤシライス、フレンチサラダ、玉ねぎとコーンのスープ | 598.0(528.5)<br>18.9(15.9)<br>24.3(21.5)<br>2.1(1.9) | 米、○小麦粉、押麦、○グラニュー糖、油、砂糖、◎菓子 | ○牛乳、豚肩小間切れ、○バター、スキムミルク | たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、コーン缶、にんにく | ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ | 麦茶、菓子 | 牛乳、ココアクッキー | |
| 03<br>土 | 焼きそば、わかめスープ、バナナ | 358.3(332.7)<br>11.3(9.4)<br>9.4(7.6)<br>1.6(1.3) | ○ゼリー（オレンジ、りんご、ぶどう）、焼きそばめん、油、○菓子 | 豚肩小間切れ | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁 | 焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩 | リンゴジュース | 麦茶、菓子、ゼリー | |
| 05<br>月 | ご飯、餃子、春雨サラダ、わかめともやしの中華スープ | 464.9(387.2)<br>14.8(12.2)<br>9.0(7.2)<br>1.2(1.0) | 米、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、はるさめ、ぎょうざの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 豚ひき肉、○スキムミルク、○牛乳、ベーコン | キャベツ、きゅうり、もやし、トマト、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ、◎バナナ | しょうゆ、酢、中華スープ、○ベーキングパウダー、鶏ガラ、食塩 | 麦茶、バナナ | スキムミルク、さつまいも蒸しパン | |
| 06<br>火 | 豚丼、キャベツとひじき炒め、なめこのみそ汁 | 474.9(429.9)<br>22.7(18.9)<br>16.0(14.8)<br>1.6(1.4) | 米、○ゆで中華めん、押麦、油、砂糖、○油、○ごま油、ごま油、◎菓子 | ○牛乳、豚肩小間切れ、○豚肩小間切れ、白みそ、なると、いわし(煮干し)、かつお節 | たまねぎ、キャベツ、だいこん、○たまねぎ、なめこ、○コーン缶、ひじき | しょうゆ、○中華スープ、みりん、酒、食塩 | 麦茶、菓子 | 牛乳、醤油ラーメン | |
| 07<br>水 | フィッシュサンド、ミネストローネ、即席ピクルス | 607.9(597.9)<br>23.2(23.1)<br>22.1(19.1)<br>2.2(2.1) | マーガリンロール　55g、○米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、○油、○ごま油、砂糖、○砂糖、食パン、マーガリンロール　45g | ○牛乳、メルルーサ、ベーコン、○豚ひき肉、◎ヨーグルト(ドリンク) | たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、セロリー、○にら | ケチャップ、中濃ソース、酢、○しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ | 飲むヨーグルト | 牛乳、中華風ご飯 | |
| 08<br>木 | 焼きそば、ポテトサラダ、豆腐となるとのスープ | 399.8(342.2)<br>14.1(11.5)<br>17.2(13.4)<br>1.8(1.5) | 焼きそばめん、じゃがいも、大豆マヨネーズ、油、○グラニュー糖、砂糖、ごま油 | 木綿豆腐、豚肩小間切れ、○ヨーグルト(無糖)、ハム、なると、○バター、干しえび | ○りんご、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ、あおのり、◎バナナ | 焼きそばソース、しょうゆ、食塩、コンソメ | 麦茶、バナナ | 麦茶、焼きりんごのヨーグルトかけ | |
| 09<br>金 | 黒ごまご飯、チキン南蛮のタルタルソース添え、和風サラダ、わかめのみそ汁 | 649.9(538.1)<br>23.2(19.9)<br>28.3(24.1)<br>1.8(1.6) | 米、大豆マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉　20g、卵、白みそ、黒ごま、○豆乳クリーム、いわし(煮干し)、◎チーズ | ○りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、○みかん缶、カットわかめ | 酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 麦茶、チーズ | リンゴジュース、プリンアラモード | お誕生日会 |
| 10<br>土 | ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ | 469.1(413.5)<br>13.2(10.7)<br>10.8(8.7)<br>1.9(1.5) | ○ゼリー（オレンジ、りんご、ぶどう）、米、油、○菓子 | 豚肩小間切れ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁 | ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩 | リンゴジュース | 麦茶、菓子、ゼリー | |
| 13<br>火 | ご飯、かじきの竜田揚げ、三色お浸し、キャベツのみそ汁 | 513.2(439.4)<br>25.5(21.0)<br>13.1(10.2)<br>1.8(1.5) | 米、○食パン、○砂糖、油、片栗粉 | かじき、○スキムミルク、白みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節 | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、◎バナナ | しょうゆ、酒 | 麦茶、バナナ | ココアスキムミルク、シュガーバタートースト | |
| 14<br>水 | 鶏の照り焼きサンド、麻婆豆腐スープ、バナナ | 548.5(559.3)<br>24.3(21.9)<br>22.0(18.7)<br>1.8(1.7) | マーガリンロール　55g、○米、砂糖、片栗粉、油、大豆マヨネーズ、○砂糖、ごま油、食パン、マーガリンロール　45g、◎菓子 | ○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも小間切れ、豚ひき肉、白みそ、○白みそ | キャベツ、にんじん、にら、バナナ | みりん、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、コンソメ、食塩 | 麦茶、菓子 | 牛乳、五平餅風おにぎり | |
| 15<br>木 | コーンとなるとのラーメン、レバーのごま味噌和え、コールスローサラダ | 536.6(450.5)<br>25.4(21.7)<br>16.2(14.6)<br>1.6(1.4) | ゆで中華めん、○米、片栗粉、油、大豆マヨネーズ、砂糖 | ○牛乳、豚レバー（スライス）、豚肩小間切れ、なると、白みそ、白ごま、◎チーズ | キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、きゅうり、しょうが | 中華スープ、みりん、しょうゆ、○炊き込みわかめ、酢、鶏ガラ、食塩 | 麦茶、チーズ | 牛乳、わかめおにぎり | |
| 16<br>金 | ご飯、チンジャオロース、たたき胡瓜、卵スープ | 423.3(388.6)<br>15.2(12.9)<br>10.4(10.3)<br>1.6(1.4) | ○さつまいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖、◎菓子 | 豚肩小間切れ、卵 | きゅうり、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが | しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩、○食塩 | 麦茶、菓子 | 麦茶、ふかし芋 | |
| 17<br>土 | 高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ | 411.7(367.5)<br>10.3(8.4)<br>7.9(6.4)<br>1.3(1.0) | ○ゼリー（オレンジ、りんご、ぶどう）、米、油、ごま油、○菓子 | ウインナー、白みそ、いわし(煮干し) | バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁 | しょうゆ、コンソメ | リンゴジュース | 麦茶、菓子、ゼリー | |
| 19<br>月 | きのこおこわ、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツのゆかり和え、ほうれん草のみそ汁 | 486.7(448.2)<br>30.6(27.2)<br>11.5(9.8)<br>2.3(2.0) | 米、○ゆでそうめん、もち米、焼ふ(板ふ)、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉　30g、鶏むねひき肉、○卵、白みそ、○かつお節、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク) | キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、マーマレード、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、○ねぎ、干ししいたけ、にんにく | しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、○みりん、ゆかり、食塩、○食塩 | 飲むヨーグルト | 牛乳、卵とねぎのにゅう麺 | |
| 20<br>火 | ご飯、鮭の葱味噌焼き、切干大根の炒め煮、豆腐のすまし汁 | 557.3(474.3)<br>30.5(24.8)<br>14.1(11.4)<br>2.0(1.6) | 米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、○片栗粉、○油、油、ごま油 | ○牛乳、さけ、木綿豆腐、○だいず水煮缶詰、ちくわ、かつお節、白みそ | にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、干ししいたけ、◎バナナ | しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒、食塩 | 麦茶、バナナ | 牛乳、大豆とさつま芋の蜜がらめ | |
| 21<br>水 | たまごサンド、じゃがいものカントリー煮、きのこと鶏肉のポトフ | 541.2(532.1)<br>17.3(16.1)<br>21.3(18.0)<br>2.0(1.9) | マーガリンロール　55g、じゃがいも、○米、○天かす、大豆マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖、食パン、マーガリンロール　45g、◎さつまいも | 卵、鶏もも小間切れ、豚肩小間切れ、バター | たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、○あおのり | ケチャップ、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩 | 麦茶、さつまいも | 麦茶、天かすおにぎり | |
| 22<br>木 | ほうとう、かき揚げ、ひじきのナムル | 460.1(388.0)<br>17.3(15.2)<br>11.8(11.0)<br>1.5(1.4) | ゆでうどん、○米、小麦粉、さつまいも、油、○砂糖、砂糖、ごま油 | ○豚ひき肉、豚肉(肩)、白みそ、油揚げ、ハム、かつお節、○白みそ、◎チーズ | たまねぎ、もやし、かぼちゃ、だいこん、しめじ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ひじき | ○酒、酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩 | 麦茶、チーズ | 麦茶、肉みそおにぎり | |
| 23<br>金 | ウインナーカレー、パインサラダ、玉ねぎとしめじのスープ、ヤクルト | 615.9(553.0)<br>19.4(16.8)<br>17.7(16.1)<br>4.2(3.5) | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、押麦、大豆マヨネーズ、○油、油、◎菓子 | ヤクルト、豚肩小間切れ、○牛乳、○スキムミルク、ウインナー、○きな粉 | たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、しめじ、きゅうり、にんにく | カレールウ、食塩、しょうゆ、○ベーキングパウダー、コンソメ | 麦茶、菓子 | スキムミルク、きな粉蒸しパン | |
| 24<br>土 | 焼きそば、わかめスープ、バナナ | 358.3(332.7)<br>11.3(9.4)<br>9.4(7.6)<br>1.6(1.3) | ○ゼリー（オレンジ、りんご、ぶどう）、焼きそばめん、油、○菓子 | 豚肩小間切れ | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁 | 焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩 | リンゴジュース | 麦茶、菓子、ゼリー | |
| 26<br>月 | ヤンニョムチキン丼、胡瓜とツナの昆布和え、きのこのみそ汁 | 532.4(480.8)<br>23.3(21.5)<br>19.2(15.7)<br>1.6(1.4) | ○じゃがいも、米、押麦、油、○片栗粉、砂糖、ごま油、片栗粉、小麦粉、○油、○砂糖 | 鶏もも小間切れ、○スキムミルク、ツナ水煮缶、白みそ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク) | きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、塩こんぶ、にんにく、○あおのり | ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、○食塩 | 飲むヨーグルト | スキムミルク、芋もち | |
| 27<br>火 | 親子丼、うの花炒り煮、大根のみそ汁 | 488.9(428.7)<br>21.8(18.5)<br>12.4(10.0)<br>1.9(1.6) | 米、砂糖、ごま油、○菓子 | ○ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも小間切れ、おから、白みそ、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し) | たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、こまつな、干ししいたけ、◎バナナ | しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 麦茶、バナナ | 麦茶、菓子、カップヨーグルト | |
| 28<br>水 | カレーサンド、ツナサラダ、白菜とベーコンのスープ | 482.1(491.8)<br>17.1(16.5)<br>19.5(17.2)<br>2.1(2.0) | マーガリンロール　55g、○米、油、○大豆マヨネーズ、砂糖、食パン、マーガリンロール　45g、◎さつまいも | 豚ひき肉、ベーコン、だいず水煮缶詰、○ツナ水煮缶、ツナ油漬缶 | たまねぎ、はくさい、キャベツ、トマト、しめじ、きゅうり、だいこん、にんじん、にんにく | カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ | 麦茶、さつまいも | 麦茶、ツナマヨおにぎり | |
| 29<br>木 | ご飯、カレイの照り焼き、キャベツのごま和え、野菜汁 | 506.5(425.9)<br>24.4(21.0)<br>13.4(12.4)<br>1.4(1.3) | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、○グラニュー糖、砂糖 | ○牛乳、かれい、○おから、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま、○バター、◎チーズ | キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ | しょうゆ、酒、みりん、○ベーキングパウダー | 麦茶、チーズ | 牛乳、おからドーナツ | |
| 30<br>金 | チキンライス、米粉のシチュー、みかん | 287.5(610.2)<br>7.0(17.9)<br>12.9(24.6)<br>0.3(1.5) | ○小麦粉、○砂糖、○黒ねりごま、油、米粉、米、じゃがいも、◎菓子 | ○牛乳、○無塩バター、○ヨーグルト(無糖)、○黒ごま、鶏もも小間切れ、牛乳、バター、ウインナー | みかん缶、たまねぎ、にんじん、○レモン果汁、ブロッコリー、トマトピューレ、グリンピース(冷凍)、かぼちゃ | ○ベーキングパウダー、食塩、コンソメ、ケチャップ | 麦茶、菓子 | 牛乳、黒ゴマスコーン | 幼児<br>お弁当の日 |
| 31<br>土 | ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ | 469.1(413.5)<br>13.2(10.7)<br>10.8(8.7)<br>1.9(1.5) | ○ゼリー（オレンジ、りんご、ぶどう）、米、油、○菓子 | 豚肩小間切れ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁 | ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩 | リンゴジュース | 麦茶、菓子、ゼリー | |

＊都合によりメニュー変更になる場合があります。