



令和8年10月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1(木)	さつま芋の 胡麻和え 牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソテー ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	チーズクッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 チーズ	さつま芋 三温糖 黒ゴマ 米 薄力粉 サラダ油 無塩バター じゃが芋 マヨネーズ	レモン きゅうり にんじん 玉ねぎ こまつな	496kcal 17.1g	634kcal 21.5g	
2(金)	マカロニ みたらし 牛乳	ゆかりごはん なめこ味噌汁 たららのチーズパン粉焼き ねばねばサラダ	あんまん 牛乳	牛乳 たら チーズ 納豆 かつお節 豆腐 豆乳 こしあん	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 パン粉 無塩バター 山芋 薄力粉 強力粉 サラダ油	ゆかり こまつな にんじん もやし なめこ 玉ねぎ	416kcal 19.6g	518kcal 24.7g	
3(土)	きなこ蒸しパン 牛乳	焼きうどん 高野豆腐のサラダ さつま芋の味噌汁	コーン昆布 むすび 牛乳	きな粉 豆乳 牛乳 豚肉 高野豆腐 竹輪 塩昆布	薄力粉 三温糖 うどん 米 サラダ油 さつま芋	キャベツ にんじん ビーマン こまつな 玉ねぎ 葉ねぎ コーン	495kcal 17.6g	569kcal 19.4g	
5(月)	抹茶麩ラスク 牛乳	ごはん 五目卵焼き 大根と水菜のサラダ 油揚げの味噌汁	塩こんぶむすび 牛乳	牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 ひじき かつお節 ツナ缶 油あげ 豆腐 ちりめんじゃこ 塩昆布	ふ 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 白ごま	しいたけ にんじん 玉ねぎ 大根 しめじ 水菜 葉ねぎ	489kcal 20.2g	592kcal 22.9g	
6(火)	黒糖蒸しパン 牛乳	きのこスパゲッティ 豆腐フレンチサラダ トマトスープ	洋風お焼き 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 ハム ベーコン チーズ 鶏卵	薄力粉 黒砂糖 スパゲティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 米	しめじ エリンギ 玉ねぎ こまつな にんにく キャベツ きゅうり にんじん なす コーン トマト缶 ビーマン	483kcal 20.3g	574kcal 24.9g	
7(水)	豆乳寒天 牛乳	ごはん 豆腐の落とし揚げ 南瓜サラダ けんちん汁	フレンチ トースト 牛乳	豆乳 寒天 きな粉 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき ハム 鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆乳	三温糖 米 揚げ油 食パン マヨネーズ 無塩バター	にんじん しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり ごぼう 大根 白ねぎ	491kcal 20.3g	615kcal 24.5g	
8(木)	マヨトースト 牛乳	ごはん 豚肉の塩炒め かぶの梅じゃこ和え 里芋の味噌汁	バナナパウンド 牛乳	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき 豆腐 鶏卵 豆乳	食パン 米 サラダ油 三温糖 じゃが芋 里芋 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ キャベツ 赤ビーマン 白ねぎ きゅうり にんじん 梅干し 葉ねぎ バナナ かぶ	466kcal 17.6g	591kcal 21.3g	
9(金)	🍁目の愛護のデー🍁			牛乳 鶏肉 鶏レバー ハム ベーコン ヨーグルト	米 かたくり粉 じゃが芋 サラダ油 ブルーベリージャム 三温糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ レッドキャベツ きゅうり かぼちゃ	424kcal 17.1g	539kcal 20.9g	
13(火)	ココア蒸しパン 牛乳	こまつなパン バナナ 豆乳クリームシチュー ハムとレタスのサラダ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	豆乳 牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 ハム ちりめんじゃこ	米粉 三温糖 強力粉 薄力粉 無塩バター じゃが芋 白ごま 米	こまつな にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース レタス きゅうり コーン バナナ 葉ねぎ	535kcal 21.7g	640kcal 27.0g	
14(水)	青のり麩ラスク 牛乳	菜飯 鶏手羽元の旨煮 韓国風サラダ 広島つ子汁	ごまきな粉 クッキー 牛乳	あおのり 牛乳 鶏手羽元 ハム のり 油あげ きな粉 ちりめんじゃこ 鶏卵	ふ 無塩バター 米 白ごま ごま油 さつま芋 薄力粉 サラダ油 三温糖	こまつな もやし きゅうり 白ねぎ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	502kcal 21.6g	594kcal 22.7g	
15(木)	ボン菓子 牛乳	♡お誕生会ランチプレート♡	かぼちゃの チーズケーキ 牛乳	牛乳 さけ 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 ツナ缶 クリームチーズ ヨーグルト	かたくり粉 パン粉 三温糖 白ごま マカロニ ごま油 米 薄力粉 生クリーム	グリンピース 玉ねぎ 大葉 にんじん きゅうり ネーブル かぼちゃ レモン	489kcal 18.8g	594kcal 23.8g	
16(金)	🍁秋の遠足🍁			牛乳 ゼラチン カルピス 寒天	三温糖	バナナ バイタル缶 みかん缶 グレープジュース	182kcal 6.3g	173kcal 5.9g	
17(土)	麩ラスク 牛乳	スタミナ丼 春雨サラダ 長ねぎのスープ	スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 竹輪 わかめ 豆腐 豆乳	ふ 無塩バター 三温糖 米 かたくり粉 はるさめ ごま油 さつま芋	にんじん 玉ねぎ はくさい にんにく きゅうり 白ねぎ	501kcal 17.3g	626kcal 19.6g	
19(月)	日本の郷土料理ツアー【広島県】			きな粉 牛乳 牛ひき肉 ハム 豚ひき肉 ゼラチン 豆乳 カルピス	マカロニ 三温糖 じゃが芋 米 サラダ油 薄力粉 無塩バター いちごジャム	なす 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん みかん缶	503kcal 17.6g	629kcal 20.6g	
20(火)	チーズトースト 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の白和え きのこスープ	抹茶とあずきの パウンドケーキ 牛乳	チーズ 牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 あずき缶	食パン 米 白ごま 三温糖 じゃが芋 薄力粉 無塩バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが はくさい こまつな エリンギ しめじ	467kcal 18.8g	573kcal 21.5g	
21(水)	🍁ひろしま食育ウィーク🍁			豆乳 牛乳 豆腐 豚ひき肉 油揚げ 納豆 かつお節 ベーコン	薄力粉 三温糖 ごま油 米 ブルーベリージャム じゃが芋 かたくり粉 無塩バター サラダ油 粉糖	にんじん 玉ねぎ こまつな もやし はくさい コーン ほうれんそう レモン	495kcal 19.5g	602kcal 23.9g	
22(木)	大根スティック 牛乳	わかめごはん スパニッシュオムレツ ひじきのごまマヨ和え あおさのすまし汁	おかかチーズ むすび 牛乳	牛乳 わかめ 鶏卵 豚ひき肉 ひじき 竹輪 豆腐 あおさ チーズ かつお節	米 じゃが芋 サラダ油 白ごま マヨネーズ	大根 にんじん 玉ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	452kcal 17.7g	592kcal 22.6g	
23(金)	グレープ寒天 牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐	三温糖 米 じゃが芋 白ごま しらたき サラダ油 ごま油 薄力粉 無塩バター	グレープジュース にんじん 玉ねぎ グリンピース こまつな 葉ねぎ	450kcal 17.5g	577kcal 22.7g	
24(土)	豆乳蒸しパン 牛乳	ちゃんぽんめん 豆腐のコロコロサラダ バナナ	米粉のレーズン ケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ ひじき	薄力粉 三温糖 中華麺 米粉 サラダ油 白ごま 無塩バター	コーン もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり バナナ レーズン	509kcal 20.6g	585kcal 25.0g	
26(月)	ココアトースト 牛乳	ごはん マーボー豆腐 大根の酢の物 もずくスープ	マーラーカオ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏卵 かまぼこ もずく	食パン 無塩バター 三温糖 米 かたくり粉 ごま油 コーンスターチ 薄力粉	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 大根 きゅうり えのきたけ レーズン	446kcal 16.5g	540kcal 19.7g	
27(火)	のり塩ポテト 牛乳	ごはん ニラレバ 春雨のマヨ和え きくらげの中華スープ	バターケーキ 牛乳	あおのり 牛乳 鶏レバー 鶏肉 高野豆腐 竹輪 豆腐 鶏卵 豆乳	じゃが芋 米 ごま油 薄力粉 かたくり粉 はるさめ 三温糖 マヨネーズ 無塩バター	しょうが にら 玉ねぎ にんじん もやし こまつな 黒きくらげ	461kcal 18.5g	607kcal 23.3g	
28(水)	アップル寒天 牛乳	ゆり組 リクエスト献立	カレーおむすび 牛乳	寒天 牛乳 豚ひき肉 ハム かつお節 塩昆布 鶏ひき肉	三温糖 スパゲティ サラダ油 オリーブ油 米	ﾌｭﾌﾞﾞｰｽ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン トマト ネーブル	442kcal 17.6g	550kcal 22.6g	
29(木)	ラスク 牛乳	ごはん たららの西京焼き 切干大根のマヨ和え かぶのコンソメスープ	さつまいも ケーキ 牛乳	牛乳 たら ハム チーズ 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 米 白ごま マヨネーズ 薄力粉 さつま芋	切り干し大根 にんじん きゅうり かぶ 玉ねぎ	410kcal 17.1g	508kcal 21.1g	
30(金)	すみれ組 提案型クッキング			牛乳 豚肉 かまぼこ のり 竹輪 チーズ 寒天	薄力粉 三温糖 中華麺 米 マカロニ マヨネーズ	にんじん 白ねぎ きゅうり ﾊﾞｲﾀﾞﾙ缶 みかん缶 バナナ グレープジュース ゆかり	499kcal 20.1g	594kcal 24.4g	
31(土)	黒糖麩ラスク 牛乳	豚しらす丼 ほうれん草のごま和え 麩の味噌汁	かぼちゃ クッキー 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 豆腐 ちりめんじゃこ	ふ 無塩バター 黒砂糖 三温糖 米 白ごま 薄力粉	玉ねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし かぼちゃ	466kcal 18.6g	570kcal 21.7g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつ の提供は、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	474kcal 18.7g	584kcal 22.6g