

2026年10月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼 食		材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)	
月	26	豆腐のツナハンバーグ		豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・生椎茸・万能ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩		鶏南蛮うどん	おかかおにぎり	エネルギー	547 kcal
		ひじき大豆煮		大豆・油揚げ・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖・かつおだし		干めん・鶏肉・長ねぎ・もやし・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質	24.5 g
火	13	ごはん		胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質	15.7 g
		キャベツと人参の味噌汁		キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし					
火	27	いり豆腐		鶏卵・豆腐・鶏肉・人参・長葱・ごぼう・絹さや・乾椎茸・塩・砂糖・みりん・醤油・油		キャベツとじゃこのごはん	ツナおにぎり	エネルギー	551 kcal
		小松菜としめじのお浸し		小松菜・もやし・人参・しめじ・醤油・かつおだし・かつお節		胚芽米・キャベツ・しらす・塩・醤油・酒・ごま油	胚芽米・ツナ缶・醤油	たんぱく質	22.6 g
水	14	ごはん		胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質	15 g
		ねぎの味噌汁		油揚げ・万能ねぎ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし					
水	28	魚のチーズ焼き		魚・チーズ・塩		芋ようかん	ゆかりおにぎり	エネルギー	457 kcal
		きゅうりともやしの海苔浸し		もやし・きゅうり・刻み海苔・醤油・かつおだし・かつお節		さつまいも・寒天・砂糖・塩	胚芽米・ゆかり	たんぱく質	22.5 g
木	15	ごはん		胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質	9.8 g
		かぼちゃとわかめの味噌汁		かぼちゃ・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし					
木	29	きのこカレー		胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・トマト缶・にんにく・生姜・油	ひき肉	夕焼けごはん	鮭おにぎり	エネルギー	638 kcal
		カリフラワーとキャベツのピクルス		小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・ケチャップ・ウスターソース・牛乳		胚芽米・油揚げ・しらす・刻み昆布	胚芽米・鮭・醤油	たんぱく質	22.3 g
金	30	わかめスープ		カリフラワー・キャベツ・人参・酢・はちみつ・砂糖・塩・かつおだし	酢抜き	人參・醤油・酒・塩	麦茶	脂質	15.3 g
				わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・醤油・塩・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)			
土	3	2.30日 家常豆腐	16日 焼き芋	厚揚げ・鶏肉・人参・こんにゃく・筍・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油/焼き芋	焼き豆腐	小倉クリームサンド	わかめおにぎり	エネルギー	545 kcal
		ごはん	味噌煮込みうどん	胚芽米/干めん・鶏肉・油揚げ・キャベツ・長ねぎ・人参・生椎茸・青菜・味噌・醤油・酒・かつおだし		食パン・生クリーム・砂糖・こしあん	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質	21.2 g
土	17	さつまいもの金平	ふろふき大根	さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油/大根・こんにゃく・みりん・醤油・塩・砂糖・酒・味噌・片栗粉・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質	17.3 g
		青菜のスープ	くだもの	青梗菜・キャベツ・玉葱・人参・醤油・塩・かつおだし/くだもの					
土	31	肉あんかけうどん		干めん・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・人参・青菜・乾椎茸・油・醤油・片栗粉・かつおだし		ジャムパン	米粉パン ジャム付き		
		大根の塩昆布漬け		大根・青菜・キャベツ・塩昆布・醤油		食パン・ジャム	米粉パン・ジャム		
月	5	くだもの		くだもの		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶		
月	19	魚のBBQソース		魚・片栗粉・油・りんご・酢・レモン・醤油・酒・みりん・砂糖		炊き込みピラフ	おかかおにぎり	エネルギー	569 kcal
		中華風春雨		春雨・もやし・きゅうり・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩	酢ーかつおだし	胚芽米・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・コーン缶	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質	24.7 g
火	6	ごはん		胚芽米		バター・醤油・塩	麦茶	脂質	18.9 g
		なすの味噌汁		なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)			
火	20	秋野菜オムレツ		鶏卵・さつまいも・カリフラワー・人参・鶏肉・油・醤油・みりん・塩・かつおだし		栗蒸しパン	ツナおにぎり	エネルギー	510 kcal
		かぶの即席漬け		かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・みりん・かつおだし		栗・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳	胚芽米・ツナ缶・醤油	たんぱく質	17.3 g
水	7	ごはん		胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質	13.5 g
		もやしの味噌汁		もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし					
水	21	鶏肉のもみじ焼き		鶏肉・酒・醤油・片栗粉・ケチャップ・砂糖・塩・かつおだし(0・1歳のみ)	肉団子	鮭ときのごごはん	ゆかりおにぎり	エネルギー	596 kcal
		金時豆のサラダ		金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・醤油・砂糖・塩	酢ーかつおだし	胚芽米・鮭・しめじ・舞茸・小松菜・醤油・酒	胚芽米・ゆかり	たんぱく質	23.6 g
木	8	ごはん		胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質	17.9 g
		大根と玉葱の味噌汁		大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし					
木	22	肉味噌豆腐		豆腐・牛肉・豚肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉		あげいも(北海道)	鮭おにぎり	エネルギー	457 kcal
		ほうれん草のごま和え		ほうれん草・人参・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし		じゃがいも・小麦粉・ベーキングパウダー	胚芽米・鮭・醤油	たんぱく質	18.6 g
金	9	ごはん		胚芽米		砂糖・塩・牛乳・油	麦茶	脂質	16 g
		三平汁(北海道)		豆腐・油・鮭・こんにゃく・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)			
金	23	9日 鰯の塩焼き/23日 さんまのポーポー焼き(福島県)		10日 鰯・塩/24日 秋刀魚・鶏肉・玉葱・長ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・生姜・味噌・塩・酒		ごまチーズパン(卵無し)	わかめおにぎり	エネルギー	570 kcal
		いもたき風(愛媛県)		油揚げ・こんにゃく・里芋・人参・ごぼう・長ねぎ・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし		強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質	23.3 g
土	10	ごはん		胚芽米		黒ごま・チーズ	麦茶	脂質	18.8 g
		白菜の味噌汁		白菜・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)			
土	24	豚肉のねぎ塩丼		胚芽米・豚肉・長ねぎ・人参・もやし・ごま油・にんにく・塩・みりん・酒・かつおだし・片栗粉・白ごま		ジャムパン	＜今月の伝統行事＞ 10日 スポーツの日(鰯)		
		かぶの煮物		かぶ・青菜・人参・砂糖・みりん・醤油・かつおだし		食パン・ジャム			
土		野菜の味噌汁/くだもの		キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)			

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー570kcal たんぱく質23.4g 脂質15.9g カルシウム247mg