

献立表



給食目標：旬の食材を楽しみ、味わう。



2026年10月※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質()は未満児	材 料 名				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木	御飯 つるるんチャイナ かぶときゅうりの昆布和え 白菜スープ	419.8(336.9) 14.8(12.2) 11.8(9.8)	米、ホットケーキ粉 はるさめ、三温糖、油	牛乳、チーズ 豚肉 卵	きゅうり、かぶ、もやし はくさい、にんじん、かぶ、にら、しめじ、塩こんぶ しいたけ、しょうが、だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	チーズホットケーキ牛乳	
02金	御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ	429.6(372.4) 15.4(15.2) 19.6(17.1)	米、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ 三温糖、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉、ハム ヨーグルト、豆乳	チンゲンサイ、きゅうり コーン缶、レタス にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ カレー粉、食塩、こしょう	豆乳	じゃがチップス	
03土	味噌ラーメン バナナ	279.1(271.9) 9.9(9.3) 6.2(5.7)	生中華めん ごま油	豚ひき肉	バナナ、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、にら、コーン	しょうゆ、食塩、白こしょう			
05月	エビピラフ ブロッコリーとお芋のサラダ 卵スープ	408.0(382.3) 11.3(12.0) 9.1(11.6)	米、さつまいも マヨネーズ、ごま	牛乳、バター えび 卵	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン あさつき、あおのり	中華スープ、しょうゆ 食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳	手作りおこし	運動会 予行練習
06火	御飯 豆腐のうま煮 れんこんカレー炒め 味噌汁(キャベツ・ねぎ)	478.8(433.3) 19.2(16.0) 14.6(11.8)	米、スパゲティー 豆腐、片栗粉、油 さつまいも	木綿豆腐、みそ ベーコン、豚肉	れんこん、たまねぎ キャベツ、にんじん しめじ、ピーマン、ねぎ コーン、あおのり	和風だしの素、しょうゆ コンソメ、みりん、食塩 カレー粉 中濃ソース	さつま芋	焼きスパゲッティー	
07水	御飯 肉じゃが 白菜のごま酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	481.0(385.8) 9.6(7.9) 20.3(16.2)	じゃがいも、米、砂糖 すりごま、油	ヨーグルト、生クリーム 牛乳、みそ、油揚げ 豚肉	はくさい、にんじん、大根 たまねぎ、ほうれんそう ブルーベリージャム レモン果汁、にんにく	酢、食塩	茹大根	ヨーグルトムース	
08木	カレーうどん フライドポテト バナナ	574.3(480.4) 14.6(12.2) 11.5(9.3)	ゆでうどん、米、じゃがいも 油、片栗粉、三温糖	豚肉 なると	バナナ、たまねぎ にんじん、ねぎ	カレールウ しょうゆ、食塩	茹人参	わかめおにぎり	
09金	御飯 チキンピカタ 小松菜とツナのサラダ 豆乳スープ	644.5(624.0) 25.2(23.0) 23.6(21.2)	さつまいも、米、砂糖 ホットケーキ粉、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、豆乳 ツナ、粉チーズ、バター 卵 ベーコン	こまつな、たまねぎ レタス、にんじん	ケチャップ、食塩、しょうゆ	蒸しパン	焼き芋牛乳	
10土	おにぎり 味噌汁 麦茶	189.3(155.1) 4.2(3.6) 0.7(0.6)	米	米みそ	焼きのり				運動会
13火	御飯 ブルコギ ひじき煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	542.1(502.3) 15.3(16.2) 20.5(20.9)	さつまいも、さといも、米 油、三温糖、すりごま ごま、油、ごま油	牛乳、油揚げ、みそ 豚肉 さつま揚げ	たまねぎ、にんじん こまつな、にら、にんにく	しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳	フライドおさつ	
14水	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(なめこ・あおさ)	473.6(450.5) 16.6(15.3) 15.4(12.3)	米、ホットケーキ粉、油 砂糖、ごま油	ヨーグルト、納豆、みそ 鶏がら、かつお節 しらす干し 豚ひき肉	キャベツ、バナナ、ねぎ にんじん、たけのこ なめこ、こまつな、あおさ だいこん、干しいたけ しょうが もも	しょうゆ、みりん オイスターソース	蒸しパン	フルーツヨーグルト	
15木	御飯 マーボー豆腐 かにかまサラダ わかめスープ	630.3(476.3) 22.8(17.7) 13.9(10.9)	米、米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、鶏もも肉 みそ、牛乳、バター カニカマ(アラスカ) 豚ひき肉	レタス、たまねぎ、あさつききゅうり、ねぎ、にら、しいたけ、コーン、にんじん ピーマン、わかめ にんにく、しょうが、だいこん	ケチャップ、しょうゆ、酢 食塩、コンソメ	茹大根	ケチャップおにぎり	
16金	御飯 和風チキン スパゲッティサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	469.6(387.8) 19.4(16.2) 19.4(16.0)	米、スパゲティー、焼ふ マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐 みそ、バター、牛乳 ハム	きゅうり、レタス、ねぎ にんじん	食塩	茹人参	麩ラスク	4. 5歳遠足
17土	焼きうどん 野菜スープ	277.7(222.7) 9.3(7.5) 8.8(7.1)	うどん	豚肉	たまねぎ、人参	食塩、白こしょう、しょうゆ			
19月	御飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁(わかめ・豆腐)	435.4(421.3) 16.5(15.6) 13.2(15.3)	米、三温糖、油、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、みそ 木綿豆腐、かつお節	レタス、にんじん、しいたけ 切り干しだいこん、わかめ りしりこんぶ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	シュガーパイ	遠足予備日
20火	食パン チキンのクリーム煮 かぶのピクルス 野菜スープ	638.8(509.1) 18.7(14.0) 20.1(14.9)	食パン、米、じゃがいも 小麦粉、砂糖、三温糖 油、ごま油、さつまいも	牛乳、バター みそ 豚肉 鶏モモにく	かぶ、たまねぎ、はくさい ブロッコリー、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	さつま芋	肉みそおにぎり	
21水	御飯 コロッケ わかめサラダ 味噌汁(しいたけ・ほうれん草)	445.1(408.7) 15.9(16.9) 11.0(10.9)	じゃがいも、米、小麦粉 パン粉、油	みそ、油揚げ、かつお節 豆乳 豚ひき肉、豚肉	たまねぎ、ほうれんそう レタス、だいこん、キャベツ きゅうり、しいたけ にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩 中濃ソース	豆乳	すいとん	
22木	御飯 カントリー風炒め さつま芋の甘煮 洋風スープ	700.0(572.2) 20.2(16.8) 22.7(18.9)	強力粉、米、さつまいも 三温糖、砂糖、油	牛乳、バター 豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、セロリー コーン、ピーマン、だいこん	しょうゆ、カレー粉 食塩、ケチャップ ドライイースト 中濃ソース	茹大根	手作りパン牛乳	避難訓練
23金	お月見けんちんうどん ほうれん草のお浸し 飲むヨーグルト	514.1(525.2) 20.0(19.1) 13.8(12.8)	ゆでうどん、ホットケーキ粉 さつまいも、さといも 小麦粉、砂糖、油、三温糖	牛乳、米みそ、油揚げ バター、かつお節 卵 鶏肉	ほうれんそう、にんじん だいこん、しらたき、ごぼう ねぎ	しょうゆ、みりん	蒸しパン	チョコチップスコーン牛乳	十三夜
24土	焼きそば 野菜スープ	275.6(213.4) 10.1(7.9) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし にんじん、あおのり	食塩、焼きそばソース			
26月	卵あんかけ御飯 ナポリタン 味噌汁(豆腐、ほうれん草)	593.5(504.3) 20.5(18.6) 15.7(15.6)	米、ホットケーキ粉、油 スパゲティー、砂糖 ワンタンの皮、片栗粉 オリーブ油、三温糖、ごま油	牛乳、こしあん、粉チーズ 卵 ソーセージ カニカマ(アラスカ)	たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、もやし ピーマン、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩 白こしょう ウスターソース	牛乳	どら焼き	
27火	麦御飯 ハヤシ はんぺんのバター焼き バナナ	762.3(600.5) 20.2(15.9) 40.6(31.3)	米、小麦粉、マヨネーズ 油、押麦、片栗粉、油	バター、とろけるチーズ かつお節 豚肉、ベーコン 卵、ハンペン	バナナ、たまねぎ キャベツ、マッシュルームコーン、だいこん、あおのり	ハヤシルウ、中濃ソース ケチャップ	茹大根	お好み焼き	
28水	御飯 ぎょうざ にんじんしりしり 中華スープ	468.6(388.5) 15.6(14.4) 6.2(6.0)	米、油、ごま油	ツナ、豆乳 豚ひき肉	にんじん、えのきたけ キャベツ、ねぎ、しいたけ にら、あさつき、黒きくらげ しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ 食塩、オイスターソース 和風だしの素	豆乳	黒糖蒸しパン	
29木	御飯 ミルフィーユカツ さつま芋サラダ みかん 味噌汁(えのき・玉葱)	724.0(542.2) 22.6(17.7) 32.5(22.0)	米、さつまいも、マヨネーズ 油、小麦粉、パン粉、砂糖 コッペパン	牛乳、生クリーム スライスチーズ、みそ かつお節 豚肉、ハム	みかん・砂じょう、バナナ キャベツ、きゅうり、人参 たまねぎ、えのきたけ もも	中濃ソース、食塩	茹人参	フルーツロール牛乳	誕生会
30金	御飯 ハンバーグ まっくろくろすけサラダ かぼちゃのクリームスープ	761.5(631.9) 23.6(19.9) 29.6(23.9)	米、小麦粉、砂糖 パン粉、ざらめ糖 三温糖、油、じゃがいも	牛乳、生クリーム、バター 豚ひき肉 卵	かぼちゃ、たまねぎ レタス、にんじん、きゅうり ひじき、パセリ	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、食塩 コンソメ、白こしょう	蒸しじゃがいも	ハロウィンクッキー牛乳	
31土	御飯 カレー オレンジ	394.4(308.5) 8.6(6.8) 10.8(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、にんにく	カレールウ			

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前のおやつ・昼食時に以上児は状況に応じて麦茶を提供します。