



令和8年

東中川保育園 10月 給食献立表



日 ／ 曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄 養 価
			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	3時おやつ	
1 (木)	麦パン	バナナ	麦パン、小麦粉、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、砂糖、パン粉	牛乳、かれい、	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、トマトピューレ	牛乳100 お菓子	エネルギー 487 kcal
	ミネストローネ					牛乳130	たんぱく質 21.5 g
	白身魚のフライ					菜飯おにぎり	脂 質 11.7 g
	きゅうりとコーンのサラダ						食塩相当量 1.4 g
2 (金)	ご飯	パイナップル(0.1歳バナナ)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	パイナップル、バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、きゅうり、なめこ(ゆで)、ねぎ、いんげん、カットわかめ	お菓子 牛乳100	エネルギー 500 kcal
	みそ汁					牛乳130	たんぱく質 16.8 g
	肉じゃが					マシュマロサンド	脂 質 13.6 g
	キャベツのゆかりあえ						食塩相当量 2.1 g
3 (土)	チキンライス		米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子	エネルギー 443 kcal
	白菜のスープ					牛乳130	たんぱく質 14.7 g
	大根とツナのあえ物					お菓子	脂 質 11.1 g
	果物						食塩相当量 1.4 g
5 (月)	中華どんぶり		米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、卵、無塩バター	かき、バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが、バナナ	お菓子 牛乳100	エネルギー 619 kcal
	春雨スープ					牛乳130	たんぱく質 19.5 g
	もやしとニラのあえ物					ココアマフィン	脂 質 26.7 g
	柿(0.1歳バナナ)						食塩相当量 2.2 g
6 (火)	鮭のクリームパスタ		スパゲティ、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、べにさけ、クリーム	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、はくさい、コーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子	エネルギー 569 kcal
	コンソメスープ					牛乳130	たんぱく質 27.1 g
	花野菜サラダ					コーントースト	脂 質 14.4 g
	バナナ						食塩相当量 1.9 g
7 (水)	麦パン	キウイフルーツ	麦パン、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング	豚ひき肉、牛乳	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、あさつき	牛乳100 お菓子	エネルギー 363 kcal
	ハンバーグ					ぶどうジュース	たんぱく質 15.0 g
	野菜スープ					誕生ケーキ	脂 質 10.6 g
	きゃべつのサラダ						食塩相当量 2.4 g
8 (木)	ごま塩ご飯		米、干しとうめん、押麦、砂糖、焼ふ	牛乳、さわら、さつま揚げ、かまぼこ、米みそ、かつお節	パイナップル、バナナ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ、あさつき	牛乳100 お菓子	エネルギー 506 kcal
	すまし汁	パイナップル(0.1歳バナナ)				牛乳130	たんぱく質 25.1 g
	さわらの西京焼き					にゅうめん	脂 質 10.6 g
	切干大根の煮物						食塩相当量 2.8 g
9 (金)	おにぎり(わかめ・ゆかり)		じゃがいも、米、さつまいも、マヨネーズ、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	ヨーグルト、鶏もも肉、米みそ	オレンジ、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子	エネルギー 683 kcal
	みそ汁	付け合わせ				麦茶	たんぱく質 22.7 g
	鶏のから揚げ	オレンジ				ヨーグルト	脂 質 31.6 g
	ポテトサラダ					クラッカー	食塩相当量 2.0 g
13 (火)	ちゃんぽんうどん		ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、チーズ、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にら	牛乳100 お菓子	エネルギー 486 kcal
	麦茶					牛乳130	たんぱく質 17.1 g
	ヨーグルトサラダ					五平餅	脂 質 13.9 g
	グレープフルーツ						食塩相当量 1.9 g
14 (水)	ご飯	柿(0.1歳バナナ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、かまぼこ、米みそ、無塩バター	こまつな、かき、バナナ、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ	牛乳100 お菓子	エネルギー 476 kcal
	みそ汁					牛乳130	たんぱく質 25.6 g
	鶏肉の塩麴焼き					スイートポテト	脂 質 14.6 g
	小松菜の納豆あえ						食塩相当量 1.3 g
15 (木)	麦パン	バナナ	麦パン、小麦粉、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、砂糖、パン粉	牛乳、かれい、	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、トマトピューレ	牛乳100 お菓子	エネルギー 487 kcal
	ミネストローネ					牛乳130	たんぱく質 21.5 g
	白身魚のフライ					菜飯おにぎり	脂 質 11.7 g
	きゅうりとコーンのサラダ						食塩相当量 1.4 g
16 (金)	ご飯	パイナップル(0.1歳バナナ)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	パイナップル、バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、きゅうり、なめこ(ゆで)、ねぎ、いんげん、カットわかめ	お菓子 牛乳100	エネルギー 500 kcal
	みそ汁					牛乳130	たんぱく質 16.8 g
	肉じゃが					マシュマロサンド	脂 質 13.6 g
	キャベツのゆかりあえ						食塩相当量 2.1 g

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

*誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

東中川保育園 園長 天利芳子

17 (土)	チキンライス 白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g
19 (月)	中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 柿(0.1歳バナナ)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、卵、無塩バター	かき、バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g
20 (火)	鮭のクリームパスタ コンソメスープ 花野菜サラダ キウイフルーツ	スパゲティ、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、べにさけ、クリーム	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、はくさい、コーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
21 (水)	麦パン バナナ ハンバーグ 野菜スープ(★ラッキー) きゅうりのサラダ	麦パン、米、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、豚ひき肉、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.7 g
22 (木)	ごま塩ご飯 すまし汁 パイナップル(0.1歳バナナ) さわらの西京焼き 切干大根の煮物	米、干しとうめん、押麦、砂糖、焼ふ	牛乳、さくら、さつま揚げ、かまぼこ、米みそ、かつお節	パイナップル、バナナ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.8 g
23 (金)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	米、砂糖、ごま、すりごま、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、かまぼこ、米みそ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
24 (土)	けんちんうどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、さといも	牛乳、豚肉、油揚げ	パイン缶、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、塩こんど	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
26 (月)	ハバダ(ブラジル) わかめスープ ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、無塩バター	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、あさつき、カットわかめ、ほうれんそう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ほうれん草クッキー	エネルギー 716 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 33.9 g 食塩相当量 2.4 g
27 (火)	ちゃんぽんうどん 麦茶 ヨーグルトサラダ グレープフルーツ	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
28 (水)	ご飯 柿(0.1歳バナナ) みそ汁 鶏肉の塩麴焼き 小松菜の納豆あえ	米	鶏もも肉、牛乳、挽きわり納豆、油揚げ、かまぼこ、米みそ	こまつな、かき、バナナ、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ(イチゴ) おせんべい	エネルギー 380 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g
29 (木)	ご飯 みそ汁 肉豆腐 切干し大根のサラダ	米、食パン、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ	オレンジ、はくさい、もやし、しらたき、こまつな、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ブルーベリージャム、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g
30 (金)	麦パン バナナ コンソメスープ かぼちゃグラタン キャベツサラダ・スマイルポテト	パン、小麦粉、フライドポテト、グラニュー糖、マカロニ、フレンチドレッシング、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、とろけるチーズ、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、あさつき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 ハロウィンマドレーヌ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
31 (土)	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.5 g

東中川保育園 10月 中期食・後期食献立表

令和8年



*午前・午後食に麦茶を提供します。魚はカレイ、そばろは鶏ひき肉を提供します。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
午前食				おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゃべつのそばろ煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりのスープ 白身魚とじゃがいも煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 豆腐と大根煮 果物
午後食				パン(パン粥) 人参ときゃべつのスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	もやしと人参の味噌うどん きゅうりのそばろ煮 果物	大根と人参のうどん 白身魚と白菜煮 果物
	5	6	7	8	9	10
午前食	おかゆ 人参ときゅうりのスープ 豆腐ときゃべつ煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草の味噌汁 ブロッコリーのそばろ煮 果物	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ さつまいものそばろ煮 果物	
午後食	きゃべつと人参の味噌うどん 白身魚のきゅうり煮 果物	ブロッコリーと人参のうどん 豆腐とほうれん草煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと玉ねぎのスープ きゃべつのそばろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚の人参煮 果物	ブロッコリーときゅうりの味噌うどん 豆腐の白菜煮 果物	
	12	13	14	15	16	17
午前食		おかゆ 人参ときゃべつの味噌汁 白身魚とさつまいも煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ 小松菜のそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゃべつのそばろ煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりのスープ 白身魚とじゃがいも煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 豆腐と大根煮 果物
午後食		きゅうりと人参のうどん 豆腐ときゃべつ煮 果物	小松菜と白菜のおじや 白身魚と人参煮 果物	パン(パン粥) 人参ときゃべつのスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	もやしと人参の味噌うどん きゅうりのそばろ煮 果物	大根と人参のうどん 白身魚と白菜煮 果物
	19	20	21	22	23	24
午前食	おかゆ 人参ときゅうりのスープ 豆腐ときゃべつ煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草の味噌汁 ブロッコリーのそばろ煮 果物	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 白身魚とほうれん草煮 果物	おかゆ きゃべつと大根のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物
午後食	きゃべつと人参の味噌うどん 白身魚のきゅうり煮 果物	ブロッコリーと人参のうどん 豆腐とほうれん草煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと玉ねぎのスープ きゃべつのそばろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚の人参煮 果物	ほうれん草と人参の味噌うどん 白菜のそばろ煮 果物	きゅうりときゃべつのうどん 白身魚と大根煮 果物
	26	27	28	29	30	31
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参ときゃべつの味噌汁 白身魚とさつまいも煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ 小松菜のそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白菜のそばろ煮 果物	おかゆ 小松菜ときゅうりのスープ 豆腐のかぼちゃ煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物
午後食	ブロッコリーと人参の味噌うどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 豆腐ときゃべつ煮 果物	小松菜と白菜のおじや 白身魚と人参煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと白菜のスープ 白身魚の人参煮 果物	人参ときゅうりの味噌うどん 小松菜のそばろ煮 果物	人参と玉ねぎのうどん 豆腐とブロッコリー煮 果物