

令和8年度



10月の献立表



玉村町立第3保育所

日付		献立名					主な食材とそのはたらき			栄養価			
日	曜日	行事予定	10時 おやつ	未満児 主食	全所児屋食	3時おやつ	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをとのえるもの (みどり)	ちからやねつのもとなる もの (きいろ)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	木	衣替え	ヨーグルト	ごはん	八宝菜 小松菜とにんじんのごま和え わかめスープ グレープフルーツ	牛乳 ★ナポリタン スパゲティ	ヨーグルト 豚肉 なると 牛乳 ウィンナー	キャベツ たまねぎ しいたけ だけのこ にんじん ビーマン しょうが にんにく こまつな わかめ 根深ねぎ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま スパゲティ	496 397	205 18.8	12.1 14.8	22 2.5
2	金		牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬け フレンチサラダ チーズ オレンジ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 ハム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 焼きのり トマト なめこ キャベツ オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 クッキー	567 665	21.3 23.3	23.3 24.4	3.3 3.8
3	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
5	月		牛乳	ごはん	麻婆豆腐 小松菜のナムル 春雨スープ パナナ	牛乳 ★青のりポテト	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ベーコン	根深ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし まこんぶ たまねぎ チンゲンサイ パナナ 青のり	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま はるさめ じゃがいも	482 355	19.5 17.3	20.4 20.2	1.6 1.7
6	火	保育参観	りんご ジュース	ごはん	県産豚肉のチーズピカタ 小松菜の磯和え ミニトマト 豆腐となめこと葱のみそ汁 オレンジ	麦茶 ★いなりずし	豚肉 卵 ハルメザンチーズ 豆腐 味付けいなり	りんごジュース こまつな もやし にんじん 焼きのり トマト なめこ こねぎ まこんぶ オレンジ	精白米 薄力粉 ごま 上白糖	482 424	19.7 23.1	13.6 17.5	1.6 2.4
7	水	保育参観	乳酸菌飲料	ごはん	白身魚の香草焼き フレンチサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ブルーベリー ジャムサンド	乳酸菌飲料 カレイ ハム 豆腐 牛乳	にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな まこんぶ 青のり グレープフルーツ ブルーベリー ジャム	精白米 パン粉 サラダ油 上白糖 食パン マーガリン ごま	537 431	22.7 24.2	15.6 18.9	2.0 2.3
8	木	保育参観	牛乳	ごはん	はんぺんフライ 五目豆煮 かぶとカブの葉のかきたま汁 パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 はんぺん 卵 だいず かつお節	ごぼう れんこん にんじん まこんぶ かぶ かぶ葉 パナナ	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごんにやく 上白糖 片栗粉 コーンフレーク	523 397	20.8 18.1	13.7 11.8	2.2 2.6
9	金		牛乳	ごはん	ハヤシライス ごまツナサラダ チーズ オレンジ 麦茶	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな レモン 果汁 オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 ごま ビスケット	485 355	19.9 17.8	18.3 17.7	1.7 2.0
10	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
12	月				スポーツの日								
13	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の焼肉 小松菜ともやしのおかか和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 パナナ	麦茶 ★わかめおにぎり	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	しょうが こまつな もやし にんじん まこんぶ みつば パナナ わかめ 焼きのり	精白米 サラダ油 上白糖	450 313	20.3 17.8	10.5 7.6	1.4 1.7
14	水		牛乳	ごはん	鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 五目汁 オレンジ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ さやいんげん だいず 生揚げ 卵	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ だいこん まこんぶ オレンジ	精白米 上白糖 サラダ油 薄力粉 メープルシロップ	568 462	25.5 24.5	20.5 20.3	1.6 1.9
15	木	原画展見学 (年長)	牛乳	ごはん	和風オムレツ ふりかけ ほうれん草のおかか和え だいこんと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	乳酸菌飲料 せんべい	牛乳 鶏ひき肉 卵 かつお節 油揚げ 乳酸菌飲料	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草 えのきだけ だいこん まこんぶ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 上白糖 せんべい	474 345	17.3 14.7	15.0 13.3	1.6 1.7
16	金		牛乳	ごはん	スタミナ炒め ほうれん草の納豆和え 豚汁 パナナ	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 豚肉 挽きわり納豆 豆腐 卵	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが ほうれん草 しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ パナナ	精白米 サラダ油 ごま油 ごんにやく じゃがいも 食パン 上白糖	526 412	24.7 23.9	20.6 20.7	1.8 2.1
17	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
19	月	身体測定 (年長・年中)	牛乳	ごはん	筑前煮 スパゲティサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 いんげんまめ ハム 豆腐	だいこん にんじん たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり たまねぎ わかめ まこんぶ オレンジ	精白米 さといも ごんにやく サラダ油 上白糖 スパゲティ クッキー	516 397	22.5 21.1	19.3 19.0	2.1 2.4
20	火	えいごあそび 身体測定 (年少・未満)	牛乳	ごはん	豚肉のごまみそ風味焼き ほうれん草とえのきのお浸し はんぺんとわかめのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ふわふわハムチーズ お好み焼き	牛乳 豚肉 かつお節 はんぺん 絹ごし豆腐 ハム とろけるチーズ 削り節	ほうれん草 にんじん えのきだけ まこんぶ こねぎ カットわかめ グレープフルーツ キャベツ	精白米 ごま 上白糖 お好み焼き粉 サラダ油	494 366	23.1 22.1	20.2 19.9	2.3 2.8
21	水	誕生会	乳酸菌飲料	そぼろ混ぜ ごはん	そぼろ混ぜごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ フライドポテト コンソメスープ ゼリー	牛乳 お楽しみおやつ♪	乳酸菌飲料 鶏ひき肉 錦糸卵 鶏肉 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー きゅうり コーン こまつな	精白米 サラダ油 片栗粉 薄力粉 上白糖 フレンチポテト ゼリー	527 599	22.0 26.2	16.6 20.7	1.5 1.9
22	木		牛乳	もみじこ はん	鶏の塩から揚げ きゅうりとわかめとふの酢の物 さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉	まこんぶ にんじん しょうが にんにく きゅうり わかめ こねぎ オレンジ	精白米 塩こうじ 片栗粉 薄力粉 サラダ油 親世ふ 上白糖 さつまい も せんべい	496 367	22.0 20.0	12.9 11.2	2.0 2.1
23	金	十三夜	牛乳	ごはん	まんまるしゅうまい きゅうりの中華和え チンゲン菜の二色和え けんちん汁 パナナ	牛乳 黒糖ロール	牛乳 豚ひき肉 卵 かつお節 鶏肉 豆腐	たまねぎ しいたけ ひじき コーン しょうが きゅうり チンゲンツアイ キャベツ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ パナナ	精白米 ごま ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま ごんにやく さとい も サラダ油 黒糖ロール	576 470	23.2 22.2	21.0 21.5	1.5 1.9
24	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
26	月	バス遠足	牛乳	ごはん	チリコンカン きゅうりともやしとちくわの和え物 かぶのスープ オレンジ	牛乳 黒糖ふがし	牛乳 鶏ひき肉 だいず ちくわ	マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく きゅうり もやし かぶ かぶ葉 しめじ オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 ごま油 黒糖ふがし	468 337	21.4 19.8	13.9 12.0	1.5 1.8
27	火		オレンジ ジュース	ごはん	ひじき入り豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ほうれん草のかきたま汁 パナナ	牛乳 ★アメリカンドック	豆腐 豚ひき肉 卵 かつお節 牛乳 魚肉ソーセージ	オレンジジュース たまねぎ ひじき ごぼう にんじん きゅうり まこんぶ ほうれん草 パナナ	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 ごま 片栗粉 ホットケーキミックス	519 416	19.7 20.4	18.9 22.5	1.9 2.3
28	水	避難消火訓練	牛乳	ごはん	親子煮 中華サラダ チンゲンサイとくずし豆腐のスープ オレンジ	野菜ジュース せんべい	牛乳 鶏肉 なると 凍り豆腐 卵 ハム 豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ きゅうり キャベツ チンゲンツアイ しょうが にんにく オレンジ 野菜ジュース	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ 上白糖 ごま ごま油 片栗粉 せんべい	437 293	19.2 16.7	10.6 8.0	1.2 1.4
29	木		牛乳	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え たまねぎとわかめと葱のみそ汁 グレープフルーツ	麦茶 ★おっきりこみ	牛乳 さけ 豆腐 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 えのきだけ にんじん たまねぎ わかめ まこんぶ グレープフルーツ しめじ 根深ねぎ だいこん	精白米 ごんにやく 上白糖 ごま 親世ふ ほうとう さといも サラダ油	416 273	23.5 22.5	10.0 7.4	1.8 2.2
30	金	年長午睡 終了	牛乳	ごはん	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 具たくさん汁 みかん	牛乳 ★さつまいも入り 蒸しパン	牛乳 かぼちゃコロッケ ハム 鶏肉 豆腐	にんじん きゅうり しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ みかん	精白米 サラダ油 マカロニ ごんにやく さつまいも ホットケーキミックス	554 441	18.6 16.0	18.4 17.8	1.5 1.8
31	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。



3歳未満児(1,2才児) kcal(給与栄養目標量 475kcal)・脂質エネルギー比 26.0%・塩分 1.5g
3歳以上児(3,4,5才児) kcal(給与栄養目標量 585kcal)・脂質エネルギー比 25.7%・塩分 1.6g

(以上児のごはん持参の栄養価 110g 197kcal 脂質 0.5g 塩分 0.3g)



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
三色をきちんと食べてバランスよく栄養を取りましょう。
スポーツの秋です。たくさん体を動かし、秋の味覚を存分に楽しんでくださいね。

