



10月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2026年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
01 木	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ	415.6 15.2 12.0 1.4	米、●小麦粉、●三温糖、はるさめ、●油、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、●ヨーグルト、ハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、●コーン、きゅうり、ねぎ、あさつき、グリーンピース、わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 コーンパン
02 金	ごはん さわらのフリッター ひじきの煮物 みそ汁（小松菜・油揚げ・えのき）	448.1 19.3 14.2 1.2	米、●マカロニ、小麦粉、●三温糖、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、さわら、豆腐、油揚げ、みそ、ちくわ、●きな粉、大豆	こまつな、にんじん、えのきだけ、●レーズン、ひじき、グリーンピース、干ししいたけ、しょうが	牛乳 あべかわマカロニ
03 土	五目うま煮丼 粉ふき芋 みそ汁（豆腐・ほうれんそう・お麴）	405.8 15.3 10.3 1.6	米、じゃがいも、三温糖、麴、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、にら、しょうが、あおのり	牛乳 菓子（市販品）
05 月	ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじ焼き 春雨の炒め物 みそ汁（玉葱・えのき・あさつき）	449.6 17.5 9.9 1.2	米、はるさめ、米こうじ、油、三温糖、●米	●牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、もやし、パプリカ、にら、えのきだけ、ねぎ、あさつき、にんにく、●わかめ	牛乳 わかめごはん
06 火	ごはん 鮭の照り焼き 根菜の煮物 みそ汁（小松菜・油揚げ・えのき）	399.6 20.4 10.8 1.3	米、●小麦粉、●油、●砂糖、●コーンフレーク、三温糖、油	●牛乳、さけ、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきだけ、グリーンピース、●レモン、干ししいたけ	牛乳 ロッククッキー
07 水	ブルコギ丼 野菜とハムの和え物 豆腐とにらのスープ	427.6 21.1 12.6 1.2	米、●食パン、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ハム	もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、●いちごジャム、にら、干ししいたけ、にんにく	牛乳 いちごジャムサンド
08 木	ごはん れんこんつくね マカロニサラダ みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	455.5 18.9 15.3 1.5	米、●ホットケーキミックス、マカロニ、片栗粉、●コーン●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ツナ缶、油揚げ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、●みかん、れんこん、にんじん、きゅうり、あさつき	牛乳 みかんケーキ
09 金	ごはん ほっけの磯辺揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁（玉葱・えのき・あさつき）	469.9 22.7 14.7 1.6	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、ほっけ、生揚げ、みそ、●豆乳、●チーズ	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきだけ、あさつき、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 チーズスコーン
10 土	大豆ミートソーススパゲッティー コーンサラダ 野菜スープ（えのき・玉葱・じゃが芋・あさつき）	373.1 16.4 13.6 1.3	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、大豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、えのきだけ、ピーマン、コーン、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
13 火	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（大根・わかめ・えのき）	453.1 16.9 11.8 1.2	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ、●きな粉	かぼちゃ、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、パプリカ、にんじん、えのきだけ、わかめ	牛乳 きな粉蒸しパン
14 水	ごはん さばのラビゴットソースがけ ジャーマンポテト コンソメスープ（チンゲンサイ・玉葱・人参）	385.6 16.3 12.1 1.0	じゃがいも、米、●麴、●黒砂糖、油、三温糖	●牛乳、さば、ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、ホールトマト、にんじん、トマトピューレ	牛乳 お麴のラスク
15 木	チキンカレーライス じゃこサラダ バナナ	507.4 14.5 16.3 1.6	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、牛乳、しらす干し、バター	●ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、●かんてん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
16 金	ごはん カレイのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	399.2 18.9 9.2 1.2	米、●米、●三温糖、砂糖、油	●牛乳、かれい、豆腐、豚ひき肉、●油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、●にんじん、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 にんじんごはん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
17 土	ごはん 肉豆腐 野菜のゆかりあえ みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	422.5 15.9 13.0 1.3	米、砂糖	●牛乳、豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、あさつき、しそふりかけ	牛乳 菓子（市販品）
19 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ みそ汁（豆腐・長葱・ほうれん草）	442.0 17.0 13.1 1.5	米、じゃがいも、●ホットケーキミックス、油、片栗粉、小麦粉、●油、●三温糖、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ	ほうれんそう、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 ホットケーキ
20 火	みそラーメン 大学芋 みかん缶	421.8 13.7 10.3 1.2	中華めん、さつまいも、●米、三温糖、油、●油	●牛乳、豚ひき肉、みそ、●ツナ缶、●かつお節	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、にら、●こまつな、にんにく	牛乳 ツナおかかごはん
21 水	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ サイコロスープ（人参・玉葱・じゃが芋・あさつき）	438.4 18.1 15.7 1.2	米、じゃがいも、●三温糖、●片栗粉、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、●豆乳、豚ひき肉、大豆、●きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、ピーマン、あさつき、にんにく	牛乳 豆乳もち
22 木	ごはん 回鍋肉 もやし中華和え はるさめスープ	414.7 17.8 13.6 1.4	米、はるさめ、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、ハム、みそ	もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にら、えのきだけ、にんにく、しょうが	牛乳 菓子（市販品）
23 金	ごはん チキンカツ 大根サラダ みそ汁（大根・油揚げ・わかめ）	433.7 21.1 10.2 1.3	米、●クラッカー、●三温糖、パン粉、片栗粉、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、みそ、豆乳、油揚げ	●りんごジュース、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、●かんてん、にんにく、わかめ	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
24 土	豚丼 野菜のおかか炒め みそ汁（麴・わかめ・ねぎ）	409.5 18.1 12.1 1.5	米、三温糖、油、麴	●牛乳、豚もも肉、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが、わかめ	牛乳 菓子（市販品）
26 月	スタミナ丼 大根サラダ みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	456.6 18.1 14.9 1.2	米、●小麦粉、●油、●三温糖、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、みそ	だいこん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン、あさつき、にんにく	牛乳 クッキー
27 火	ごはん さばのソース焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（小松菜・麴・えのき）	447.2 17.8 12.3 1.8	米、●米、麴、三温糖、油	●牛乳、さば、みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきだけ、グリーンピース、にんにく、●しそふりかけ、干ししいたけ	牛乳 ゆかり御飯
28 水	ごはん ポークビーンズ クラッカーサラダ ジュリアンスープ	458.8 22.5 13.7 1.5	米、じゃがいも、クラッカー、油、三温糖、●食パン、●コーンスターチ	●牛乳、豚もも肉、大豆、●バター、●豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、ピーマン、	牛乳 ココアクリームサンド
29 木	ごはん ハンバーグ和風ソースがけ 野菜の磯和え みそ汁（じゃが芋・玉葱・わかめ）	496.7 23.5 13.0 2.0	米、●スパゲティ、じゃがいも、パン粉、油、●油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、●しらす干し、みそ	たまねぎ、キャベツ、●たまねぎ、こまつな、●ほうれんそう、にんじん、●しめじ、わかめ、あおのり、●にんにく	牛乳 しらすとほうれん草のスパゲッティー
30 金	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き ちくわと青菜のみそ炒め すまし汁（豆腐・えのき・ねぎ）	422.3 20.3 9.5 1.8	米、●小麦粉、●三温糖、コーンフレーク、●油、ノンエッグマヨネーズ、油、三温糖	●牛乳、さけ、ちくわ、豆腐、●豆乳、みそ	こまつな、にんじん、しめじ、●かぼちゃ、えのきだけ、ねぎ、にんにく	牛乳 かぼちゃのケーキ
31 土	みそ炒め丼 じゃがいもの甘辛煮 すまし汁（麴・わかめ・ねぎ）	416.6 13.6 13.4 1.2	米、じゃがいも、油、片栗粉、麴、三温糖、砂糖	●牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、グリーンピース、にんにく、しょうが、わかめ	牛乳 菓子（市販品）

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハインになります。 ※AMおやつに牛乳を提供しています。