令和8年 10月分献立表

新座市保育園

日		曜日	献立名 1，2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な食品名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	木	牛乳 ビスケット	野菜ラーメン ボイルウィンナー トマト	牛乳 クイックブレッド	ビスケット，蒸し中華めん，ホールコーン，サラダ油，薄力粉，バター，三温糖	牛乳，豚こま肉，煮干し(だし)，ウィンナー，プレーンヨーグルト	人参，緑豆もやし，キャベツ，にら，トマト，干しぶどう
2	16	金	ぶどうジュース チーズ	ごはん 煮魚　おひたし 豚汁	牛乳 大学いも	胚芽精米，三温糖，じゃがいも，糸こんにゃく，さつまいも，サラダ油，水あめ，黒いりごま	チーズ，白身魚，豚こま肉，木綿豆腐，煮干し(だし)，みそ，牛乳	ぶどうジュース，しょうが，キャベツ，小松菜，人参，大根，ごぼう，長ねぎ
3	17	土	牛乳 せんべい	カレーうどん 粉ふきいも トマト	牛乳 まるパン みかん	せんべい，うどん，サラダ油，片栗粉，じゃがいも，パン	牛乳，豚こま肉，煮干し(だし)，こんぶ(だし)	玉ねぎ，人参，小松菜，トマト，みかん
5	19	月	牛乳 ビスケット	和風きのこスパゲッティ **ウィンナーキャベツｽｰﾌﾟ** トマト	牛乳 かぼちゃサンド	ビスケット，スパゲッティ，サラダ油，ホールコーン，じゃがいも，食パン，三温糖，バター	牛乳，豚こま肉，きざみのり，ウィンナー，煮干し(だし)，こんぶ(だし)	人参，玉ねぎ，ぶなしめじ，えのき，キャベツ，ブロッコリー，トマト，かぼちゃ
6	20	火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 中華サラダ	フルーツゼリー クラッカー	せんべい，胚芽精米，じゃがいも，クリームコーン缶，薄力粉，バター，サラダ油，ごま油，三温糖，クラッカー	牛乳，鶏こま肉，わかめ，ロースハム，アガー	人参，玉ねぎ，にんにく，しょうが，キャベツ，緑豆もやし，きゅうり，りんごジュース，もも缶，みかん缶
7	21	水	ヨーグルト	栄養たっぷりそぼろ丼 スティックきゅうり みそ汁	牛乳 プレーンドーナッツ	胚芽精米，サラダ油，三温糖，片栗粉，ごま油，じゃがいも，薄力粉	ヨーグルト，鶏ひき肉，高野豆腐，煮干し(だし)，わかめ，みそ，牛乳，たまご，スキムミルク	しょうが，人参，ほうれん草，緑豆もやし，きゅうり，玉ねぎ
8	22	木	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の照り焼 白あえ すまし汁	牛乳 焼きそば	せんべい，胚芽精米，三温糖，薄力粉，サラダ油，糸こんにゃく，白すりごま，小町ふ，蒸し中華めん	牛乳，豚ロース肉，木綿豆腐，煮干し(だし)，豚こま肉	人参，ほうれん草，ぶなしめじ，小松菜，キャベツ，緑豆もやし
9	23	金	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のステーキソースかけ マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ふりかけおにぎり	ビスケット，胚芽精米，薄力粉，サラダ油，三温糖，マカロニ，ホールコーン，ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，胚芽精米，白いりごま	牛乳，白身魚，ベーコン，煮干し(だし)，ちりめんじゃこ，粉末かつお節	玉ねぎ，きゅうり，みかん缶，キャベツ，人参，チンゲンサイ
10	24	土	牛乳 せんべい	まいたけごはん スティック野菜 トマト　みそ汁	牛乳 まるパン みかん	せんべい，胚芽精米，パン	牛乳，鶏こま肉，油揚げ，木綿豆腐，煮干し(だし)，みそ	人参，ごぼう，まいたけ，きゅうり，トマト，小松菜，みかん
	26	月	牛乳 ビスケット	ごはん ささみｽﾃｨｯｸﾌﾗｲ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのみそサラダ トマト　たまごスープ	牛乳 五平もち	ビスケット，胚芽精米，薄力粉，サラダ油，三温糖，白すりごま，もち米	牛乳，鶏ささ身，みそ，わかめ，たまご，煮干し(だし)	にんにく，ブロッコリー，緑豆もやし，えのき，トマト，小松菜
13	27	火	牛乳 せんべい	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	牛乳 豆腐ナゲット	せんべい，うどん，三温糖，じゃがいも，サラダ油，片栗粉	牛乳，鶏こま肉，油揚げ，わかめ，かまぼこ，煮干し(だし)，こんぶ(だし)，豚ひき肉，木綿豆腐，鶏ひき肉	玉ねぎ，人参，小松菜，干し椎茸，グリンピース，トマト
14	28	水	牛乳 ビスケット	天丼 浅漬け すまし汁	飲むヨーグルト 柿 せんべい	ビスケット，胚芽精米，薄力粉，片栗粉，サラダ油，三温糖，小町ふ，せんべい	牛乳，干しさくらえび，焼き竹輪，青のり，煮干し(だし)，飲むヨーグルト	玉ねぎ，人参，ピーマン，キャベツ，きゅうり，長ねぎ，小松菜，かき
	29	木	みかんジュース チーズ	ごはん 鮭のみそマヨ焼き のりあえ けんちん汁	牛乳 大豆スコーン	胚芽精米，サラダ油，ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，じゃがいも，糸こんにゃく，薄力粉，バター，三温糖	チーズ，生鮭，みそ，きざみのり，木綿豆腐，煮干し(だし)，牛乳，大豆水煮	みかんジュース，玉ねぎ，キャベツ，人参，小松菜，ごぼう，大根，長ねぎ
	30	金	牛乳 ビスケット	ごはん スペイン風オムレツ わかめサラダ 小松菜のスープ	【ハロウィーン献立】 牛乳 かぼちゃケーキ	ビスケット，胚芽精米，じゃがいも，サラダ油，ホールコーン，薄力粉，三温糖，バター	牛乳，たまご，ベーコン，わかめ，煮干し(だし)	ピーマン，トマト，玉ねぎ，キャベツ，きゅうり，人参，小松菜，かぼちゃ
	31	土	牛乳 せんべい	みそ煮込みうどん さつまいもの甘煮	牛乳 まるパン みかん	せんべい，うどん，さつまいも，三温糖，パン	牛乳，鶏こま肉，かまぼこ，煮干し(だし)，こんぶ(だし)，みそ	人参，小松菜，長ねぎ，みかん
お誕生会			牛乳 ビスケット	子ぎつねずし 鶏肉のねぎ味噌焼き 浅漬け　トマト すまし汁　みかん	プリン せんべい せんべい（幼児のみ） りんご	ビスケット，胚芽精米，三温糖，白いりごま，サラダ油，せんべい	牛乳，油揚げ，鶏もも肉，みそ，煮干し(だし)	人参，干し椎茸，しょうが，長ねぎ，キャベツ，きゅうり，トマト，白菜，小松菜，ぶなしめじ，みかん，りんご

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月１９日は食育の日です。
「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

※5・19（月）のｳｨﾝﾅｰｷｬﾍﾞﾂｽｰﾌﾟは北野保育園のぱいなっぷる組さんが考えてくれたゾウ！
くわしくは給食だよりをみてね！

月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養計算	１・２歳児		３歳児以上	
	エネルギー(kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質組成によるたんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質組成によるたんぱく質(g)
	521	20	570	21.8