

令和8年10月1日

保護者各位

10月 給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子
栄養士 林香里

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1 (木)	牛乳 黄桃	白ご飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鶏の照り焼き	人参、葱、豆腐 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、竹輪、人参、醤油 鶏肉、醤油	牛乳 お好み焼き(小麦粉、豆腐、 キャベツ、山芋、ツナ、コン、 ソース(小麦))
2 (金)	牛乳 グレープフ ルーツ	あんかけ焼きそば ブロッコリのおかか和え りんご	焼きそば麺(小麦)、豚肉、玉葱、人参、白菜、椎茸、ピーマン、 醤油 ブロッコリ、人参、黄パプリカ、醤油、花鰻	牛乳 北海道産卵の蒸しケーキ★ (小麦、卵)
3 (土)	牛乳 ハイハイ☆	パン かやくうどん キウイ	小麦、卵 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、葱、醤油	牛乳 市販菓子 (小麦)
5 (月)	牛乳 バナナ	レズンパン 澄まし汁 クリーム煮 根菜サラダ	小麦、卵 人参、白菜、わかめ、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス(小麦)、mix ベジ タブル、ブロッコリ、コンソメ(小麦) 牛蒡、大根、人参、胡瓜、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 キャラットゼリー (ジュース、ゼラチン)
6 (火)	牛乳 オレンジ	ひじき炒飯 中華スープ きのこの胡麻和え	ひじき、豚ミンチ、コン、葱、人参、醤油 人参、ニラ、厚揚げ しめじ、小松菜、キャベツ、人参、醤油	牛乳 ビスタースト (食パン(小麦)、玉葱、ピー マン、黄パプリカ、ケチャップ)
7 (水)	牛乳 りんご	豚丼 味噌汁 白菜の甘酢和え	豚肉、玉葱、人参、葱、醤油 人参、舞茸、豆苗 白菜、胡瓜、ワカメ、人参、醤油	牛乳 キウイ 鉄強化ウエハース☆(小麦、卵) ※つくし〜すみれ組は市販菓 子になります
8 (木)	牛乳 黄桃	五目寿司 味噌汁 鰯のあんかけ	小松菜、蓮根、人参、醤油 人参、豆腐、玉葱 鰯、醤油	牛乳 プリン☆ (卵)
9 (金)	牛乳 グレープフ ルーツ	カレーライス 味噌汁 和風サラダ	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix(小麦)、スキムミルク、 コンソメ(小麦) 人参、しめじ、青梗菜 キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)
10 (土)	運動会			
13 (火)	牛乳 バナナ	ロールパン 澄まし汁 ポークビーンズ インゲンの胡麻和え	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ、コンソメ(小麦) 三度豆、醤油	牛乳 桃ゼリー☆ (大豆)
14 (水)	牛乳 キウイ	ビビンバ丼 中華スープ 中華サラダ	豚ミンチ、青梗菜、もやし、人参、赤味噌、醤油 人参、厚揚げ、ニラ キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、醤油	牛乳 大学芋風 (薩摩芋、胡麻)
15 (木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	秋のきのこスパゲティ ミニトック☆ ブロッコリサラダ 梨	スパゲティ、玉葱、しめじ、舞茸、えのき、豆苗、ツナ、コンソメ(小麦) (小麦、卵) ブロッコリ、人参、コン、醤油	牛乳 誕生日ケーキ★ (小麦、卵、チョコスプレー)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16（金）	牛乳 グレイプフルーツ	白ご飯、味噌汁 すき焼き風煮 赤魚の煮つけ	人参、茄子、豆苗 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油 赤魚、醤油	牛乳 きな粉トースト（食パン（小麦）、 マーガリン、きな粉）
17（土）	牛乳 ハイハイ☆	パン 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵 中華麺（小麦）、豚肉、もやし、青梗菜、人参、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）
19（月）	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 豆腐のカレー煮 マカロニサラダ	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 豚肉、豆腐、玉葱、法蓮草、シチュー mix（小麦）、コンソメ（小麦） マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 巨峰セリ☆
20（火）	牛乳 キウイ	わかめご飯、味噌汁 肉じゃが 五色和え	人参、薄揚げ、豆苗 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹、醤油	牛乳 カレーラスク（麩、マーガリン、コン ソメ（小麦））
21（水）	牛乳 オレンジ	麻婆丼 中華スープ パンパンジーサラダ	豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌、醤油 人参、白菜、ニラ 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	牛乳 野菜マフィン（小麦、マーガリン、 豆乳、南瓜）
22（木）	牛乳 黄桃	白ご飯、味噌汁 いり豆腐 鶏の葱ソスがけ	人参、舞茸、薩摩芋 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 鶏肉、葱、醤油	牛乳 胡麻クッキー （小麦、マーガリン、胡麻）
23（金）	牛乳 梨	白ご飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 西京焼き	人参、茄子、青梗菜 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆、醤油 鰯、白味噌	牛乳 もちどら焼き 弓張月★ （小麦、卵）
24（土）	牛乳 ハイハイ☆	パン 肉うどん キウイ	小麦、卵 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）
26（月）	牛乳 バナナ	白胡麻ロール 澄まし汁 ミトグラタン ひじきサラダ	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 合挽きミンチ、茄子、玉葱、ホルムト、ケチャップ、チーズ ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 北海道産小麦のワッフル★ （小麦、卵）
27（火）	牛乳 キウイ	白ご飯、味噌汁 平天の煮物 白身魚のみぞれ煮	人参、舞茸、青梗菜 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油 ホキ、大根、醤油	牛乳 胡麻トースト（食パン（小麦）、 マーガリン、胡麻）
28（水）	牛乳 ハイハイ☆	園外保育 ※もみじ〜みどり組はラムネ（アレルギー不使用）のおやつがあります。		牛乳 ソーセージパイ （小麦、ソーセージ、ケチャップ）
29（木）	牛乳 黄桃	白ご飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め 肉団子の甘酢タレ	人参、茄子、ニラ 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油 （豚鶏肉）醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 （寒天、黒糖、きな粉）
30（金）	牛乳 グレイプフルーツ	ガパオ風ライス 澄まし汁 ナムル	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、醤油 人参、豆腐、豆苗 小松菜、もやし、人参	牛乳 ハロウィンデザート☆ （大豆）
31（土）	牛乳 ハイハイ☆	牛丼 澄まし汁 オレンジ	豚肉、玉葱、人参、葱、醤油 人参、白菜、わかめ、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ 午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
- ・ 週に1回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています（根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します）。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量			
	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	444	18.9	14.6
3歳児以上	492	21.6	16.2

