

令和 8 年 10 月 献 立 表

上布田保育園

曜日		乳児 朝のおやつ	昼 食	お や つ	熱・力となる 食 品	血・骨・肉 となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ
1 29	木	おせんべい 麦茶	きのこのカレー キャベツのスープ マカロニサラダ ヨーグルト	①ココアショートブレッド 牛乳 ②⑨パンブキンクッキー 牛乳	米 ジャが芋 マカロニ マヨドレ カレールウ 小麦粉 ココア バター	豚肉 鶏ひき ハム ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 舞茸 しめじ エリンギ りんご にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ⑩南瓜	ゼリー・果物 麦茶
2 16	金	ビスケット 麦 茶	食パン コーンチャウダー 鶏のクラッカー焼き ちりじゃこサラダ パナナ	チュモツパ風おにぎり 麦 茶	食パン バター 小麦粉 クラッカー 米 こま	ベーコン 牛乳 鶏肉 しらす	玉ねぎ 人参 コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり りんご パナナ たくあん 韓国のもり	ラスク 麦茶
3 17	土	クラッカー 麦 茶	スパゲティナポリタン 白菜と人参のスープ かぼちゃのサラダ くだもの	クロワッサン 牛 乳	スパゲティ マヨドレ クロワッサン	ベーコン ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 かぼちゃ きゅうり くだもの	菓子盛り合わせ 麦茶
5 19	月	おせんべい 麦 茶	胚芽米ごはん みそ汁（じゃが芋、豆苗、わかめ） 鶏の松風焼き ひじきの煮もの ⑤梨 ⑩みかん	あんバターサンド 牛 乳	胚芽米 けしの実 ジャが芋 パン粉 しらたき 食パン バター	鶏ひき 木綿豆腐 油揚げ こしあん 牛乳	豆苗 わかめ 青のり ひじき 人参 ねぎ ⑤梨 ⑩みかん	菓子盛り合わせ 麦茶
6 20	火	ビスケット 麦 茶	さつまいもごはん のっぺい汁 ⑥さんまの塩焼き ⑩鯖のみそ煮 もやしサラダ りんご	沖縄風くずもち 牛 乳	米 さつま芋 片栗粉 黒砂糖	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ ⑥さんま ⑩鯖 きな粉 牛乳	大根 人参 椎茸 ごぼう もやし 胡瓜 りんご すだち（幼児）	スティックパン 麦茶
7 21	水	クラッカー 麦 茶	ほうとう風うどん れんこんサラダ パナナ	じゃこチップ 牛 乳	うどん こんにゃく マヨドレ ぎょうざの皮	豚肉 しらす 牛乳 油揚	南瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ 蓮根 きゅうり パナナ 青のり	ゼリー・菓子 麦茶
8 22	木	クラッカー 麦 茶	ゆかりごはん なめこ汁（豆腐、なめこ、みつば） とんかつ（0、1歳魚フライ） キャベツと胡瓜の塩もみ みかん	スイートポテト 牛 乳	米 小麦粉 パン粉 さつま芋 バター	豆腐 豚ヒレ 牛乳 0,1歳かれい	ゆかり なめこ ねぎ キャベツ 胡瓜 みかん	ラスク 麦茶
9 23	金	おせんべい 麦 茶	丸パン ポトフ（ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ） チキンのハニートラップ コールスローサラダ パナナ	焼きおにぎり 麦 茶	パン ジャが芋 はちみつ 米	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 かぶ トマト缶 にんにく 粒マスタード キャベツ 胡瓜 パナナ	ゼリー・果物 麦茶
10 24	土	ビスケット 麦 茶	みそ煮込みうどん じゃが芋人参きんぴら くだもの	メロンパン 牛 乳	うどん こんにゃく じゃが芋 メロンパン	豚肉 牛乳	人参 大根 ねぎ 白菜 生姜 くだもの	菓子盛り合わせ 麦茶
13 27	火	おせんべい 麦 茶	ごはん みそ汁（白菜、まいたけ） 高野豆腐のそぼろあんかけ 温野菜（ブロッコリー、人参） りんご	ココア揚げパン 牛 乳	米 マヨドレ パン ココア	高野豆腐 鶏ひき 牛乳	白菜 舞茸 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば ブロッコリー りんご	菓子盛り合わせ 麦茶
14 28	水	ビスケット 麦 茶	あんかけ焼きそば 春雨とコーンのスープ スイートポテトサラダ パナナ	チキンライス 麦 茶	中華麺 春雨 さつま芋 マヨドレ 米	豚肉 ハム 鶏肉	キャベツ 人参 もやし しめじ 葱 コーン缶 南瓜 きゅうり レーズン パナナ 玉ねぎ	ゼリー・菓子 麦茶
⑮	木	クラッカー 麦 茶	しょうがごはん すまし汁（はんぺん、小松菜） 鶏の唐揚げ ラーパーツアイ りんご	マロンケーキ 牛 乳	米 バター 小麦粉	油揚げ はんぺん 鶏肉 卵 牛乳	生姜 小松菜 白菜 人参 りんご 栗	ゼリー・果物 麦茶
26	月	おせんべい 麦 茶	ごはん けんちん汁 つくね焼き こんにゃくともやしのナムル みかん	きな粉ラスク 牛 乳	米 里芋 パン粉 糸こんに 食パン バター	木綿豆腐 鶏ひき きな粉 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく みかん	菓子盛り合わせ 麦茶
30	金	クラッカー 麦 茶	食パン ジュリエンヌスープ めかじきのコーンマヨネーズ焼き マセドアンサラダ パナナ	青菜としらすのおにぎり 麦 茶	食パン マヨドレ ジャが芋 米	めかじき ハム しらす かつお節	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ コーン缶 マッシュルーム 胡瓜 パナナ ほうれん草	ラスク 麦茶
31	土	おせんべい 麦 茶	塩バターラーメン さつま芋の甘煮 くだもの	むらさきいもあんパン 牛 乳	中華麺 バター さつま芋 むらさきいもあんぱん	豚肉 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし コーン缶 ねぎ くだもの	菓子盛り合わせ 麦茶

雨の多い9月でした。朝晩が段々と涼しくなり、秋の訪れも感じます。

今月は秋の味覚を取り入れています。食卓からも秋を楽しみましょう。



～さば、さんま、なめこ、まいたけ
里芋、さつま芋、りんご、梨など～



6日（火）には秋の魚の「さんま」を丸ごと1尾の姿で幼児さんに見せる予定です。お好みで大根おろしとすだちも出す予定です！



15日（木）・・・誕生会
みんなが大好きなヤンニョムチキンと秋らしいマロンケーキでお祝いします。



20日（火）は非常食の「さばのみそ煮缶」を使います。（ローリングストック）

今月の平均給与量		
	乳児	幼児
エネルギー	513kcal	577kcal
たんぱく質	17.2 g	20.1 g
脂質	18 g	19.7 g

*食べたことのない食材がある場合は家庭で複数回食べるようにしてください。

*都合により内容が変更になる場合があります。

