

2026年10月献立表

10月の食育目標
「食品ロスについて知る」



調布なないろ保育園

日曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	まいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
				熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	木	菓子茶 ※開園お祝い献立 ご飯、チキン南蛮、なないろの気まぐれサラダ、 秋野菜汁、果物（かき）	ナポリタン 茶	こめ、とうもろこし、 里芋、スパゲティ	ベーコン、ツナ、 鶏肉、豚肉	パセリ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、 きゅうり、にんじん、トマト、かぶ、 しいたけ、チンゲン菜、ピーマン、かき	482/14.5 601/18.2
2	金	菓子茶 ご飯、さわらのスタミナごま焼き、 切干だいごんの炒め煮、 豆腐の味噌汁、果物（りんご）	揚げパン 牛乳	こめ、パン、 ごま	さわか、さつま揚げ、 豆腐、牛乳	にんにく、切干だいごん、 にんじん、さやえんどう、 たまねぎ、ねぎ、りんご	475/18.0 593/22.5
3	土	菓子牛乳 ツナスパゲティ、 フロッコリーとこのこのスープ、 ヨーグルト、果物	ハニートースト 牛乳	スパゲティ、マーガリ ン、 パン、はちみつ	ツナ、ウインナー、 牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ピーマン、フロッコリー、 マッシュルーム、果物	421/12.1 526/15.1
5	月	菓子茶 ご飯、豚のしょうが焼き、はくさいおかか和え、 なすと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）	スコーン 牛乳	こめ、薄力粉、 マーガリン	豚肉、かつお節、 油揚げ、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、 しょうが、はくさい、なす、バナナ	484/16.3 604/20.4
6	火	菓子牛乳 コッペパン、タラのパン粉焼き、 ★シルバーサラダ、 青菜のスープ、牛乳、果物（かき）	アップルパイ風 包み揚げ 茶	パン、パン粉、 はるさめ、ぎょうざの 皮、 マーガリン	タラ、ハム、 ベーコン、牛乳	にんにく、パセリ、きゅうり、 チンゲン菜、えのき、ねぎ、 しょうが、りんご、かき	454/17.7 566/22.1
7	水	菓子茶 ご飯、松風焼き、わかめサラダ、 のっぺい汁、果物（オレンジ）	麩のラスク かみかみ昆布 牛乳	こめ、ごま、 里芋、麩、パン粉、 マーガリン	わかめ、鶏肉、 ちくわ、ハム、 昆布、牛乳	ねぎ、きゅうり、にんじん、 きゅうり、もやし、だいごん、 乾しいたけ、ねぎ、オレンジ	433/18.8 541/23.6
8	木	菓子牛乳 たんめん、さつま芋の天ぷら、 ヨーグルト、果物（りんご）	おむすびだいごん 茶	中華麺、さつま芋、 こめ、薄力粉	豚肉、しらす、 油揚げ、ヨーグルト	もやし、はくさい、にんじん、 にら、乾しいたけ、だいごん、 だいごんの葉、りんご	421/15.7 526/19.7
9	金	菓子牛乳 ご飯、鮭の香り焼き、ひじきの炒り煮、 豚汁、果物（バナナ）	豆乳フリ 茶	こめ	鮭、さつま揚げ、 豚肉、豆乳、 ひじき、豆腐、きなこ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、 さやいんげん、しめじ、だいごん、 はくさい、糸こんにゃく、バナナ	422/16.7 527/20.8
10	土	菓子牛乳 わかめうどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、 ヨーグルト、果物	そばろおにぎり 茶	こめ、うどん	厚揚げ、鶏肉、豚肉、 わかめ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、みつば、 乾しいたけ、かぼちゃ、果物	429/16.1 536/20.1
13	火	菓子茶 食パン、鶏肉のマーマレード煮、 花野菜ソテー、パスタスープ、 牛乳、果物（かき）	五平もち 茶	こめ、ごま、 もちごめ、パン、 マカロニ	鶏肉、ハム、 ベーコン、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、 カリフラワー、フロッコリー、かき	436/17.0 545/21.2
14	水	菓子茶 ご飯、肉豆腐、ほうれんそうのお浸し、 なめこの味噌汁、果物（りんご）	いもいもドーナツ 牛乳	こめ、さつま芋、麩	豚肉、豆腐、 かつお節、牛乳	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、なめこ、 みつば、だいごん、りんご	441/14.3 552/17.8
15	木	菓子茶 ほうとう風うどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（梨）	ホットドック 牛乳	うどん、パン、 じゃが芋	ハム、ヨーグルト、 ウインナー、ハム、 油揚げ、牛乳	にんじん、しめじ、しいたけ、 かぼちゃ、ねぎ、だいごん、 きゅうり、梨	445/18.3 555/22.9
16	金	菓子茶 鶏ごぼうご飯、フリの煮付け、きゅうりの酢の物、 厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	焼きそば 茶	こめ、中華麺	フリ、鶏肉、 わかめ、厚揚げ、豚肉	ごぼう、糸こんにゃく、さやえんどう、 えのき、きゅうり、もやし、わけぎ、 にんじん、まいたけ、キャベツ、 たまねぎ、にら、バナナ	435/15.5 542/19.4
17	土	菓子茶 きのこスパゲティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	メーフルトースト 牛乳	スパゲティ、じゃが 芋、 パン、マーガリン、 メーフルシロップ	ベーコン、ウインナー、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、 えのき、さやいんげん、果物	459/13.4 573/16.7
19	月	菓子茶 ご飯、鶏ごま風味焼き、刻み昆布の炒り煮、 じゃが芋の味噌汁、果物（梨）	甘納豆の蒸しパン 牛乳	こめ、薄力粉、 じゃが芋、ごま	鶏肉、大豆、昆布、 さつま揚げ、豆乳、 甘納豆、牛乳	にんじん、だいごん、さやいんげん、 たまねぎ、みつば、梨	451/17.4 563/21.7
20	火	菓子茶 コッペパン、アジの粒マスタードフライ、 はくさいサラダ、かぶのスープ、 牛乳、果物（オレンジ）	ガーリックライス かみかみ昆布 茶	パン、こめ、パン粉、 とうもろこし、 マーガリン、薄力粉	アジ、ウインナー、 ハム、牛乳、ベーコン	はくさい、きゅうり、にんじん、 かぶ、かぶの葉、にんにく、パセリ、 レーズン、オレンジ	494/19.0 600/23.5
21	水	菓子茶 ハヤシライス、米粉のマカロニサラダ、 はんぺん汁、果物（バナナ）	長芋の千切り 茶	こめ、薄力粉、長芋、 米粉のマカロニ、ごま	豚肉、ハム、 はんぺん、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 にんにく、きゅうり、はくさい、 ごまつな、にら、バナナ	470/13.8 556/17.2
22	木	菓子茶 ジャージャー麺、うずら煮豆、 中華スープ、果物（りんご）	※誕生会※ おいものパフェ 茶	中華麺、さつま芋、 コーンフレーク、ごま	豆乳クリーム、 うずら豆、豚肉、 豆乳、わかめ、豆腐	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 乾しいたけ、もやし、にら、 しょうが、ねぎ、りんご	434/13.1 542/16.4
23	金	菓子茶 ご飯、筑前煮、ほうれんそうののり和え、 麩の味噌汁、果物（かき）	アメリカンボール 牛乳	こめ、じゃが芋、 薄力粉、麩、里芋	鶏肉、のり、 ウインナー、豆乳、牛乳	れんこん、たけのこ、にんじん、みつば、 乾しいたけ、ごぼう、さやえんどう、 ほうれんそう、えのき、たまねぎ、かき	446/16.6 556/20.8
24	土	菓子牛乳 鶏にゅうめん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	野菜スティック 牛乳	そうめん、じゃが芋	鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト、牛乳	乾しいたけ、にんじん、ほうれんそう、 ねぎ、ピーマン、たまねぎ、果物	426/15.6 532/19.5
26	月	菓子茶 ご飯、豆腐ハンバーグ、炒めコーンナムル、 きのこ汁、果物（りんご）	焼うどん 茶	こめ、うどん、パン粉、 とうもろこし、ごま	豆腐、豚肉、ハム、 油揚げ、かつお節、豆乳	たまねぎ、にんじん、ごまつな、 しめじ、えのき、なめこ、もやし、 キャベツ、ピーマン、りんご	447/16.8 558/21.0
27	火	菓子茶 食パン、タンドリーチキン、 コールスローサラダ、 コンソメスープ、牛乳、果物（バナナ）	ココアの ホットケーキ （卵使用）、茶	パン、とうもろこし、 薄力粉、 マーガリン、ココア	鶏肉、卵、 牛乳、ウインナー	にんにく、きゅうり、 キャベツ、にんじん、はくさい、 たまねぎ、バナナ	418/16.1 521/20.1
28	水	菓子牛乳 ご飯、タラのマヨネーズ焼き、ビーフンソテー、 だいごんの味噌汁、果物（りんご）	黒糖クッキー 牛乳	こめ、薄力粉、 ビーフン、マーガリン	豚肉、タラ、 豆乳、牛乳	たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、 キャベツ、しめじ、黄ピーマン、えのき、 だいごん、にんじん、みつば、りんご	420/15.8 525/19.8
29	木	菓子茶 広東風ごもく麺、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	スイートポテト 牛乳	さつま芋、中華麺、 マーガリン	豚肉、えび、 豆乳クリーム、 ベーコン、ヨーグルト	はくさい、たけのこ、チンゲン菜、 にんじん、しょうが、れんこん、 きゅうり、バナナ	447/16.7 559/20.8
30	金	菓子牛乳 ハロウィンライス、鶏肉のカリカリ焼き、 フロッコリーの中華和え、 かぼちゃの豆乳スープ、果物（かき）	ミイラの ポップコーン 茶	こめ、とうもろこし、 コーンフレーク、 はるさめ、マーガリン	鶏肉、ハム、 ベーコン、豆乳	たまねぎ、にんじん、フロッコリー、 かぼちゃ、しめじ、 もやし、パセリ、かき	425/15.8 530/19.9
31	土	菓子茶 ★鶏塩うどん、ツナポテト、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	うどん、こめ、 じゃが芋、ごま、 とうもろこし	鮭、鶏肉、 ツナ、ヨーグルト	キャベツ、しめじ、ねぎ、 ピーマン、たまねぎ、果物	465/20.1 580/25.1

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
※おやつに昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、梨、かきのいずれかで提供致します。
※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《お知らせ》

- ◇通常木曜日が麺の献立ですが、1日（木）は行事食のためご飯の献立となります。
- ・地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ・食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ・30日（金）ハロウィンライスはケチャップライスをハロウィンのかぼちゃに見立てデコレーションします。ミイラのポップコーンは、使い捨て手袋にポップコーンを詰めミイラの手に見立てて提供します。

《新メニュー》

6日（火） ひる シルバーサラダ

※都合により献立内容を変更する場合があります。

今年度目標	カロリー		たんぱく質		今月の平均	カロリー		たんぱく質	
	乳児	460	乳児	17.0		乳児	445	乳児	16.2
	幼児	570	幼児	20.0		幼児	554	幼児	20.2

