



2026年10月給食だより



SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	木	ぼたぼた焼 お茶	サンマーマン 肉しゅうまい フルーツ（白桃缶）	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし 白桃(缶詰)	ラーメン・油・でん粉・調合ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	ツナとオニオンのケーキサレ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・油 塩・ツナフレーク・玉ねぎ・キャベツ 牛乳
2	金	星っこ お茶	鶏肉ともやしの胡麻味噌炒め 小松菜の和風和え ごはん すまし汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉・白みそ 豆腐	もやし・人参・白菜・しょうが 小松菜・もやし・人参 キャベツ・わかめ みかん(缶詰)	油・砂糖・白ごま 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ちんすこう お茶	小麦粉・砂糖・塩・油 麦茶
3	土	豆花クッキー お茶	和風あんかけ丼 味噌汁 フルーツ（りんご缶）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ ほうれん草・人参 りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん だし		
5	月	ソフトサラダ お茶	チキンのアイオリソース フレンチサラダ ごはん スープ フルーツ（オレンジ）	鶏肉 ウインナー	にんにく・レモン果汁 コーン・人参・キャベツ 白菜・大根 オレンジ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
6	火	ミレービスケット お茶	チャプスイ丼 もやしの磯和え 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・生しいたけ もやし・ほうれん草・人参・のり 小松菜・白菜・えのきだけ パイン（缶詰）	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	料理酒・醤油・鶏がらスープ・塩・ウスターソース だし・醤油 だし	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
7	水	かぼちゃボーロ お茶	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（白桃缶）	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン きゅうり・人参 キャベツ・えのきだけ 白桃(缶詰)	米(国産)・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	中華だし・塩・醤油 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆乳 牛乳
8	木	ぼたぼた焼 お茶	カレーうどん キャベツのごまネーズ和え フルーツ（パイン缶）	豚肉・油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・しめじ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・コーン パイン（缶詰）	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	だし・醤油・カレーフレーク	わかめおにぎり お茶	米(国産)・わかめご飯の素 麦茶
9	金	豆花クッキー お茶	さわらのねぎ味噌焼 なめたけ和え ふりかけごはん すまし汁 フルーツ（みかん缶）	さわら・白みそ 豆腐	青ねぎ 白菜・小松菜・人参・きゅうり・なめたけ キャベツ・わかめ みかん(缶詰)	砂糖・油 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油 かつおふりかけ だし・醤油・塩	スイートポテト お茶	さつま芋・バター・砂糖 麦茶
10	土	きなこせんべい お茶	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	凍り豆腐・鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・大根 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし だし		
13	火	ソフトサラダ お茶	麻婆豆腐 拌三絲 ごはん 中華スープ フルーツ（白桃缶）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ハム	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・コーン もやし・小松菜・コーン 白桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	お麩のラスク お茶	おつゆ麩・バター・砂糖 麦茶
14	水	ミレービスケット お茶	白身魚の甘辛焼 チンゲン菜ともやしのお浸し ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	たら 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・もやし・人参 キャベツ・玉ねぎ・えのきだけ みかん(缶詰)	砂糖・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし かつおふりかけ だし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
15	木	ぼたぼた焼 お茶	南蛮風うどん 照り焼きミートボール フルーツ（バナナ）	油揚げ・豚肉 チキンボール	ほうれん草・人参・大根・だし昆布 バナナ	うどん・砂糖 でん粉・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	そぼろおにぎり お茶	鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・米(国産) 麦茶
16	金	きなこせんべい お茶	鶏肉の味噌焼 小松菜のお浸し ごはん すまし汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉・白みそ	小松菜・もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ パイン（缶詰）	砂糖・油 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・だし だし・醤油・塩	ふるふるデザート お茶	フルーチェ(いちご)・牛乳 麦茶
17	土	ミレービスケット お茶	中華丼 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・えのきだけ りんご(缶詰)	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		
19	月	ソフトサラダ お茶	ツナコーンカレーライス キャベツサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	ツナフレーク	コーン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤パプリカ 人参・玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ	バナナきなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 おろしバナナ・砂糖・豆乳 牛乳
20	火	豆花クッキー お茶	五目うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ（パイン缶）	鶏肉・油揚げ ちくわ	人参・小松菜・大根・だし昆布 あおきのり パイン（缶詰）	うどん 小麦粉・油	だし・醤油・本みりん だし	青菜おにぎり お茶	米(国産)・菜めしの素 麦茶
21	水	白い風船ミルククリーム お茶	サバの塩焼 ひじきの炒り煮 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・むぎ枝豆 白菜・えのきだけ・青ねぎ みかん(缶詰)	油 油・砂糖 米(国産)	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	パインゼリー お茶	パインゼリーの素 麦茶
22	木	ぼたぼた焼 お茶	ハムカツ ポテトサラダ ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	ハムカツ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・わかめ 白桃(缶詰)	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	どんかつソース 塩 かつおふりかけ だし	さつま芋とレーズンのスコーン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター 牛乳・さつま芋・レーズン 麦茶
23	金	星っこ お茶	ミートソースパゲティ フレンチサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ コーン・人参・キャベツ 白菜・大根 オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	フライドポテト お茶	ポテトフライ・油・塩 麦茶
24	土	きなこせんべい お茶	豚丼 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・大根 パイン（缶詰）	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
26	月	ソフトサラダ お茶	ミニ春巻 大根の中華サラダ ごはん 中華スープ フルーツ（白桃缶）	かつおフレーク	春巻・キャベツ きゅうり・大根・コーン チンゲン菜・白菜・しめじ 白桃(缶詰)	油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・酢 鶏がらスープ	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 牛乳
27	火	ミレービスケット お茶	スタミナ焼肉丼 小松菜と大根のおかか和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・大根・人参 キャベツ・玉ねぎ バナナ	米(国産)・白ごま・調合ごま油	焼肉のたれ 醤油 だし	芋ようかん お茶	ようかん(さつま芋) 麦茶
28	水	白い風船ミルククリーム お茶	豚肉とさつま手のカレー炒め コールスローサラダ ごはん スープ フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜 みかん(缶詰)	さつま芋・砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ・カレーパウダー・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	ジャムサンド お茶	食パン・りんごジャム 麦茶
29	木	ぼたぼた焼 お茶	鶏肉の照焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ パイン（缶詰）	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ・豚ひき肉・玉ねぎ・にんにく・油・料理用赤ワイン 小麦粉・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・砂糖・塩 牛乳
30	金	きなこせんべい お茶	ハロウィンごはん 白身魚フライ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ（洋梨缶）	白身魚フライ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・焼きのり 人参・きゅうり キャベツ 洋梨(缶詰)	米(国産) 油 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩 中濃ソース 塩 だし	かぼちゃマフィン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・豆乳・かぼちゃ 麦茶
31	土	ミレービスケット お茶	焼豚チャーハン 中華スープ フルーツ（りんご缶）	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ りんご(缶詰)	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー510kcal たんぱく質18.0g 脂質13.6g カルシウム138mg 食塩相当量1.9g
(3歳未満) エネルギー452kcal たんぱく質15.5g 脂質12.3g カルシウム116mg 食塩相当量1.6g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。