

令和8年 10月 献立表

認定こども園シオン(以上児)

3才未満児 3才以上児				
日付	昼食	午後食	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
1(木)	御飯 レバー入りミートローフ(豚肉・鶏レバー・玉ねぎ・人参・卵・パン粉・塩・油・ケチャップ・砂糖) れんこんと人参のきんぴら(れんこん・人参・砂糖・しょう油・だし汁・ごま油) 豆腐とえのきのすまし汁(豆腐・ねぎ・冬瓜・えのき・人参・だし汁・みりん・しょう油・塩)	牛乳/セサミクッキー (小麦粉・卵・バター・砂糖・ごま)	508kcal 20.9g 19.6g	596kcal 24.7g 23.1g
2(金)	御飯 豚肉のしょうが焼き(豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・しょう油・砂糖・みりん・油) キャベツと人参のおかか和え(キャベツ・人参・かつお節・砂糖・しょう油) お麩としめじのみそ汁(お麩・しめじ・玉ねぎ・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/米粉の黒糖ケーキ (米粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・黒砂糖・卵・牛乳)	555kcal 20.4g 20.0g	651kcal 24.1g 22.9g
3(土)	焼きうどん(うどん・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょう油・砂糖・だし汁・油) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・人参・しょう油・塩・だし汁)	牛乳/ごまじゃこおにぎり (米・しらす・ごま・しょう油・だし汁・ごま油)	493kcal 20.7g 13.3g	574kcal 24.2g 14.7g
5(月)	ビビンバ丼(米・牛肉・ねぎ・にんにく・しょうが・ごま・もやし・人参・コーン・ほうれん草・鶏ガラだし・しょう油・砂糖・塩・ごま油) 白菜とベーコンの中華スープ(白菜・ベーコン・えのき・玉ねぎ・しょう油・塩・鶏ガラだし)	牛乳/ジャムサンド (食パン・いちごジャム)	530kcal 20.1g 17.9g	616kcal 23.7g 19.7g
6(火)	御飯 豚肉と小松菜の卵炒め(豚肉・小松菜・にんにく・しょうが・玉ねぎ・卵・油・砂糖・しょう油・油・片栗粉) 春雨サラダ(春雨・人参・きゅうり・ハム・もやし・砂糖・しょう油・酢) かぼちゃのスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・鶏ガラだし・しょう油・塩)	牛乳/みそ蒸しパン (蒸しパンミックス・みそ・砂糖・牛乳)	504kcal 18.4g 18.0g	587kcal 21.8g 20.2g
7(水)	チキンクリームスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・しめじ・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・コンソメ・みそ・牛乳・塩・油) コールスローサラダ(キャベツ・人参・ハム・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩・砂糖)	麦茶/わかめおにぎり (米・わかめ・ごま・しょう油・だし汁)	529kcal 16.6g 21.1g	612kcal 19.1g 23.8g
8(木)	御飯 豆腐のふわふわつくね焼き(豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・卵・塩・油・砂糖・しょう油・片栗粉) 人参とウインナーの卵炒め(人参・ウインナー・卵・玉ねぎ・コンソメ・砂糖・塩) キャベツとえのきのみそ汁(キャベツ・えのき・わかめ・みそ・だし汁)	麦茶/りんごとチーズのケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・りんご・牛乳)	458kcal 15.1g 16.7g	523kcal 16.8g 18.6g
9(金)	御飯 肉じゃが(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・砂糖・しょう油・みりん・油) 小松菜とハムのナムル(小松菜・人参・ハム・しょう油・砂糖・酢・にんにく・塩・ごま油) もやしと油揚げのみそ汁(もやし・油揚げ・キャベツ・みそ・だし汁)	牛乳/マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)	534kcal 19.7g 23.4g	626kcal 23.1g 27.4g
10(土)	鶏ごぼう丼(米・鶏肉・ごぼう・人参・玉ねぎ・しいたけ・白滝・しょう油・砂糖・塩・油) 豆腐とえのきのみそ汁(豆腐・えのき・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/ブチケーキ	442kcal 17.7g 22.1g	508kcal 20.8g 25.4g
13(火)	御飯 さばの香味焼き(さば・しょうが・にんにく・ねぎ・しょう油・砂糖) キャベツとハムのナムル(キャベツ・人参・ハム・にんにく・しょう油・砂糖・塩・ごま油) 豆腐とわかめのみそ汁(豆腐・わかめ・玉ねぎ・みそ・だし汁)	牛乳/フレーククッキー (小麦粉・卵・砂糖・バター・コーンフレーク)	494kcal 20.4g 19.1g	577kcal 24.2g 22.5g
14(水)	御飯 中華風野菜炒め(豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・にら・塩・鶏ガラだし・しょう油・砂糖・油) もやしと人参のごま和え(もやし・人参・ごま・しょう油・砂糖) お麩とえのきのすまし汁(麩・豆腐・えのき・ねぎ・しょう油・みりん・塩・だし汁)	牛乳/キャラットマフィン (ホットケーキミックス・人参・バター・卵・牛乳・砂糖)	491kcal 17.7g 19.5g	570kcal 20.7g 22.2g
15(木)	大運動会			
16(金)	親子丼(米・鶏肉・人参・玉ねぎ・しいたけ・みつば・砂糖・しょう油・だし汁・卵) 豆腐とキャベツのみそ汁(豆腐・キャベツ・えのき・みそ・だし汁) くだもの	牛乳/シナモンちんすこう (小麦粉・シナモン・油・砂糖)	444kcal 18.4g 18.4g	505kcal 21.5g 20.4g

17(土)	タンメン(中華麺・豚肉・しいたけ・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・にら・鶏ガラだし・しょう油・ごま油) かぼちゃの含め煮(かぼちゃ・塩・だし汁・しょう油・砂糖)	牛乳/ホットドッグ (ロールパン・キャベツ・ウインナー・ケチャップ)	481kcal 18.3g 21.7g	557kcal 21.6g 24.7g
19(月)	御飯 ぶりの照り焼き(ぶり・砂糖・しょう油・みりん・小麦粉・油) ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参・しょう油・ごま・砂糖) じゃが芋とわかめのみそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/さつま芋のレモン煮 (さつま芋・砂糖・レモン果汁)	482kcal 18.7g 16.7g	558kcal 21.9g 18.8g
20(火)	バイキング			
21(水)	御飯 さつま芋のチーズオムレツ(卵・さつま芋・チーズ・玉ねぎ・ベーコン・塩・バター・牛乳) 小松菜と厚揚げの煮浸し(小松菜・人参・厚揚げ・しょう油・砂糖・だし汁) 玉ねぎとかまぼこのすまし汁(玉ねぎ・かまぼこ・えのき・しょう油・塩・みりん・だし汁)	牛乳/バナナマフィン (小麦粉・バナナ・バター・卵・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー)	482kcal 17.3g 18.1g	557kcal 19.9g 20.6g
お誕生会 22(木)	御飯 鶏肉の照り焼き(鶏肉・にんにく・しょう油・みりん・砂糖) 炒めきゅうり(きゅうり・にんにく・しょうが・しょう油・砂糖・ごま油) そうめん汁(そうめん・かまぼこ・えのき・人参・しょう油・塩・みりん・だし汁)	麦茶/ポテトチップス (じゃが芋・油・塩)	375kcal 12.7g 12.6g	417kcal 14.1g 13.1g
23(金) 金峰山登山 ゆり組 ひまわり組	御飯 鮭のチーズ焼き(鮭・チーズ・塩・油) じゃが芋のひき肉炒め(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・砂糖・しょう油) キャベツと油揚げのみそ汁(キャベツ・人参・油揚げ・みそ・だし汁)	牛乳/チーズおかかおにぎり (米・かつお節・チーズ・塩・しょう油)	499kcal 26.8g 17.8g	578kcal 32.0g 19.8g
24(土)	塩焼きそば(中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・にら・油・鶏ガラだし・塩) わかめとえのきのスープ(わかめ・えのき・玉ねぎ・塩・しょう油・鶏ガラだし)	牛乳/オレオマフィン (小麦粉・ココアクッキー・バター・ベーキングパウダー・牛乳・砂糖)	432kcal 17.2g 16.3g	501kcal 20.2g 19.1g
26(月)	チキンカレー(米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・カレールウ・油) 大根サラダ(大根・人参・ツナ・マヨネーズ・しょう油・砂糖)	牛乳/ココアマドレーヌ (小麦粉・ベーキングパウダー・バター・卵・ココア・牛乳)	693kcal 21.7g 33.2g	823kcal 25.7g 39.4g
27(火)	御飯 魚のステーキソース(白身魚・小麦粉・油・玉ねぎ・にんにく・しょうが・しょう油・砂糖・ウスターソース・塩) さつま芋のサラダ(さつま芋・人参・コーン・マヨネーズ・しょう油・砂糖) 豆腐としめじのみそ汁(豆腐・しめじ・玉ねぎ・みそ・だし汁)	牛乳/ラスク (食パン・バター・グラニュー糖)	542kcal 19.8g 20.4g	635kcal 23.2g 23.7g
28(水)	御飯 彩り野菜のオープン焼き(卵・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・マヨネーズ・塩・コンソメ・砂糖・油) 納豆和え(ほうれん草・人参・納豆・しょう油・砂糖) キャベツとひき肉のスープ(キャベツ・豚肉・えのき・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/りんごゼリー (りんごジュース・砂糖・アガー)/ビスコ	465kcal 17.5g 18.6g	534kcal 20.4g 20.6g
29(木)	御飯 豚肉とじゃが芋のみそ炒め(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・砂糖・しょう油・油・にんにく・みそ) 人参とコーンの和え物(人参・コーン・もやし・しょう油・砂糖) ビーフンのすまし汁(ビーフン・人参・玉ねぎ・しょう油・塩・だし汁)	牛乳/さつま芋蒸しパン (蒸しパンミックス・さつま芋・砂糖・牛乳)	457kcal 16.9g 12.7g	528kcal 19.9g 13.5g
30(金)	ウインナーピラフ(米・ウインナー・玉ねぎ・人参・コーン・しめじ・バター・塩・コンソメ) 鶏肉のマーマレード煮(鶏肉・玉ねぎ・マーマレード・しょう油・にんにく) かぼちゃのポターージュ(かぼちゃ・牛乳・玉ねぎ・コンソメ・塩)	牛乳/ハロウィンクッキー (小麦粉・卵・バター・砂糖・ココア・かぼちゃ)	528kcal 19.8g 26.4g	618kcal 23.4g 31.0g