

令和8年 10月 献立表

認定こども園シオン(未満児)

3才未満児 3才以上児

日付	午前 おやつ	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)	牛乳 小魚せんべい	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)	牛乳 サブレ	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)	牛乳 ベジタブルスティック	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)	牛乳 クッキー	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)	牛乳 芋けんぴ	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)	牛乳 うす焼きせんべい	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)	牛乳 かりんとう	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)	牛乳 ビスケット	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)	牛乳 揚げせんべい	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/プチケーキ	442kcal 17.7g 22.1g	508kcal 20.8g 25.4g
13(火)	牛乳 小魚せんべい	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)	牛乳 サブレ	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)	牛乳 クッキー	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)	牛乳 芋けんぴ	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)	牛乳 うす焼きせんべい	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)	牛乳 かりんとう	御飯 鶏てりたま (鶏肉・玉ねぎ・卵・にんにく・しょう油・砂糖・塩・油) かぼちゃと豆のサラダ (かぼちゃ・コーン・ミックスビーンズ・マヨネーズ・塩・ヨーグルト・砂糖) タイピーエン(春雨・豚肉・人参・もやし・キャベツ・きくらげ・だし汁・塩・しょう油)	麦茶・ ヨーグルト ウエハース	449kcal 18.5g 16.1g	981kcal 39.4g 31.3g
21(水)	牛乳 ビスケット	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)	牛乳 揚げせんべい	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)	牛乳 ウエハース	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)	牛乳 小魚せんべい	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)	牛乳 サブレ	チキンカレー(米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・カレールー・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)	牛乳 ベジタブルスティック	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)	牛乳 クッキー	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) 納豆とえ(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)	牛乳 芋けんぴ	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)	牛乳 うす焼きせんべい	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