



令和8年10月分 給食献立予定表

桶川市保育所

| 日<br>／<br>曜  | 献立名                                       | 材料名(昼食・午後おやつ)                                |                                                       |                                                      |                                                | 主食         | 3歳未満児午前おやつ<br>午後おやつ                                 |
|--------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|
|              |                                           | 熱と力になるもの                                     | 血や肉や骨になるもの                                            | 体の調子を整えるもの                                           | 調味料                                            |            |                                                     |
| 1・15<br>(木)  | 豚肉と大根のやわらか煮<br>★人参しりしり<br>★みそ汁(豆腐・なめこ)    | 米、うどん、砂糖、油                                   | 木綿豆腐、豚肉(ばら)、ツナ、豚小間肉、白すりごま、かつお節(だし)、いわし(煮干し)           | 大根、にんじん、長ねぎ、なめこ、しめじ、えのきたけ                            | 白みそ、しょうゆ、みりん、酢、食塩                              | ごはん        | 小魚カルシウムせんべい<br>麦茶<br>きのこうどん                         |
| 2・16<br>(金)  | ポークみそ焼き<br>コールスローサラダ<br>お吸い物(しめじ・わかめ)     | 米、クロワッサン(卵・乳不使用)、カルデツ玄米せんべい(卵・乳不使用)、油、砂糖     | 牛乳、豚肉(ロース)、かつお節(だし)、わかめ                               | キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、きゅうり、しょうが                     | みりん、赤みそ、酢、しょうゆ、食塩                              | ごはん        | バナナ<br>牛乳<br>クロワッサン(卵・乳不使用)<br>カルデツ玄米せんべい(以上児)      |
| 3・31<br>(土)  | 豚肉のごましょうゆ炒め<br>青梗菜のお浸し<br>みそ汁(麩・えのきたけ)    | 米、焼麩、油                                       | 豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、いわし(煮干し)、白いりごま、削り節                      | チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン                               | 白みそ、しょうゆ、みりん、ケチャップ、鶏がら粉末、食塩                    | ごはん        | しょうゆせんべい<br>麦茶<br>チキンライス(炊き込み)                      |
| 5・19<br>(月)  | ★クリームシチュー<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>ポイルウインナー     | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス(卵・乳・大豆不使用)、油、小麦粉、バター、砂糖   | 牛乳、ウインナー(卵・乳・大豆不使用)、鶏もも肉、スキムミルク、生クリーム、塩こんぶ、白いりごま      | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ                                     | 白みそ、食塩、こしょう                                    | ごはん        | やわらかせんべい<br>牛乳<br>みそパン(卵不使用)                        |
| 6・20<br>(火)  | スパニッシュオムレツ<br>小松菜とツナのソテー<br>みそ汁(大根・油揚げ)   | 米、ももゼリー(卵・乳・大豆不使用)、じゃがいも、油、砂糖                | 卵、ツナ、油揚げ、いわし(煮干し)                                     | 柿、小松菜、たまねぎ、大根、にんじん、ピーマン                              | 白みそ、ケチャップ、しょうゆ、わかめごはんの素、食塩、こしょう                | わかめ<br>ごはん | かぼちゃポーロ<br>麦茶<br>ももゼリー<br>柿                         |
| 7<br>(水)     | 鶏肉の竜田揚げ<br>五目ひじき<br>みそ汁(もやし・玉ねぎ)          | 米、糸こんにやく、片栗粉、ピーファン、油、砂糖、ごま油                  | 鶏もも肉、豚小間肉、ちくわ(卵・乳・大豆不使用)、油揚げ、いわし(煮干し)、ひじき             | たまねぎ、もやし、にんじん、赤パプリカ、しいたけ                             | 白みそ、しょうゆ、みりん、鶏がら粉末、食塩、こしょう                     | ごはん        | 野菜ジュース<br>麦茶<br>焼きビーフン                              |
| 8・29<br>(木)  | 豆腐と豚肉の中華炒め<br>ごま野菜<br>みそ汁(なす・万能ねぎ)        | 米、小麦粉、砂糖、バター、ショートニング、油                       | 牛乳、絞豆腐、豚肉(ロース)、卵、白すりごま、いわし(煮干し)                       | ほうれん草、にんじん、なす、もやし、たまねぎ、しいたけ、万能ねぎ、しょうが                | 白みそ、酢、しょうゆ、ココア(ビュアココア)、鶏がら粉末、食塩、ベーキングパウダー、こしょう | ごはん        | 青のりしょうゆせんべい<br>牛乳<br>ココアクッキー                        |
| 9・23<br>(金)  | さんまの蒲焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>みそ汁(キャベツ・わかめ)     | 米、食パン、片栗粉、砂糖、油、バター                           | 牛乳、さんま、鶏ひき肉、ミックスチーズ、ロースハム(卵・乳・大豆不使用)、いわし(煮干し)、わかめ     | かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが                             | 白みそ、ケチャップ、しょうゆ                                 | ごはん        | 野菜せんべい<br>牛乳<br>★ピザトースト                             |
| 10・24<br>(土) | ビネガーチキン<br>ナムル<br>みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)           | 米、じゃがいも、砂糖、ごま油                               | 鶏もも肉、ロースハム(卵・乳・大豆不使用)、いわし(煮干し)                        | もやし、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり                                 | 白みそ、しょうゆ、酢、鮭ごはんの素、食塩                           | ごはん        | 星型せんべい<br>麦茶<br>おにぎり(鮭)<br>塩ゆでブロッコリー                |
| 13・27<br>(火) | 鶏肉のマーマレード焼き<br>三色のりサラダ<br>みそ汁(大根・長ねぎ)     | 米、星型せんべい(卵・乳不使用)、油、砂糖                        | ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、いわし(煮干し)、焼のり                           | ほうれん草、大根、コーン、にんじん、長ねぎ                                | 白みそ、しょうゆ、マーマレード、酢                              | ごはん        | ミニわかめちゃん<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>星型せんべい                   |
| 14<br>(水)    | 回鍋肉<br>もやしとハムのナムル<br>みそ汁(青梗菜・麩)           | 米、ペンネ、砂糖、焼麩、油、ごま油                            | 牛乳、豚肉(肩ロース)、ロースハム(卵・乳・大豆不使用)、ベーコン(卵・乳・大豆不使用)、いわし(煮干し) | もやし、キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、にら、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、にんにく(煮干し) | トマトピューレ、白みそ、しょうゆ、赤みそ、酢、ブイヨン(アレルギーフリー)          | ごはん        | うさぎのしっぽ<br>牛乳<br>ペンネ トマトソース                         |
| 17<br>(土)    | 3～5歳児クラス運動会                               |                                              |                                                       |                                                      |                                                |            |                                                     |
| 21<br>(水)    | 鶏肉の竜田揚げ<br>五目ひじき<br>みそ汁(もやし・玉ねぎ)          | 米、今川焼(カスタード)、糸こんにやく、片栗粉、油、洋風せんべい(卵・乳不使用)、砂糖  | 牛乳、鶏もも肉、ちくわ(卵・乳・大豆不使用)、油揚げ、いわし(煮干し)、ひじき               | もやし、たまねぎ、にんじん                                        | 白みそ、しょうゆ、みりん                                   | ごはん        | 野菜ジュース<br>牛乳<br>今川焼(カスタード)<br>洋風せんべい(以上児)           |
| 22<br>(木)    | 鶏肉のカレーソテー<br>ゆで野菜のサラダ(さつまいも)<br>みそ汁(水菜・麩) | 米、さつまいも、動物型ビスケット、バター味、揚げせんべい(卵・乳不使用)、油、焼麩、砂糖 | 飲むヨーグルト(プレーン)、鶏もも肉、いわし(煮干し)                           | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みずな                            | 白みそ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、こしょう                        | ごはん        | おこめせんべい<br>飲むヨーグルト(プレーン)<br>動物型ビスケット<br>揚げせんべい(以上児) |
| 26<br>(月)    | 豚肉の香味焼き<br>れんこんのきんぴら<br>みそ汁(キャベツ・えのきたけ)   | 米、ビーファン、油、砂糖、ごま油                             | 豚肉(肩ロース)、豚小間肉、いわし(煮干し)                                | れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤パプリカ、しいたけ、長ねぎ、にんにく        | 白みそ、しょうゆ、鶏がら粉末、食塩、こしょう                         | ごはん        | ソフト塩せんべい<br>麦茶<br>焼きビーフン                            |
| 28<br>(水)    | 遠足                                        | 豆乳パニラアイス(卵・乳不使用)、しょうゆせんべい(卵・乳不使用)            |                                                       |                                                      |                                                |            | 野菜ジュース<br>麦茶<br>豆乳パニラアイス<br>しょうゆせんべい                |
| 30<br>(金)    | ハロウィン パンプキンカレー<br>かぶときゅうりのサラダ<br>★揚げ餃子    | 米、小麦粉、砂糖、バター、油                               | 牛乳、ぎょうざ、鶏もも肉(小間)、卵、くり甘露煮、スキムミルク                       | かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり                               | カレールー(アレルギーフリー)、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー               | ごはん        | 小魚カルシウムせんべい<br>牛乳<br>栗のケーキ                          |

◎都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★…年長児クラスからのリクエスト献立です。

● 10月の食材 ●

さんま、きのこ類、さつまいも、かぶ、玉ねぎ、人参、小松菜、栗、柿



味覚の秋ってなに？

「味覚の秋」とは、秋の果物や野菜、魚など旬の食材が豊富に出まわり、食べる楽しみが大きな季節のことです。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘み・うま味をしっかりと感じられます。

保育所では、6・20日の午後おやつに『柿』、9・23日の昼食に『さんま』など秋が旬の食材を提供し、子どもたちが秋の味覚にふれる機会をつくっています。



★今月の行事食★

30日(金)の昼食に『ハロウィンパンプキンカレー』を提供します。



| 【給食栄養量】     |          |       |         |       |
|-------------|----------|-------|---------|-------|
| ・3歳未満児      |          |       |         |       |
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
| 484         | 19.0     | 16.9  | 67.7    | 1.9   |
| ・3歳以上児      |          |       |         |       |
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩(g) |
| 536         | 21.3     | 18.8  | 74.6    | 2.0   |

※6日・20日 午後おやつ【柿の提供】について。3歳未満児は【柿のコンポート】を提供します。