

10月の給食献立表



令和８年度
八潮市立保育所

日・曜	昼食	３時のおやつ	材料名 血や肉になる（赤の仲間）	熱や力になる（黄色の仲間）	からだの調子を整える（緑の仲間）	その他（調味料等）	栄養価 1～2歳児 / 3～5歳児
1 木 16 金	肉味噌そば 小松菜ときのこのソテー ミニゼリー 麦茶	牛乳 揚げせんべい	牛乳　豚肉 味噌　油揚げ	中華麺　ごま油 砂糖　片栗粉 大豆油　ミニゼリー 揚げせんべい	にんにく　しょうが 玉ねぎ　にんじん　きゅうり もやし　小松菜　まいたけ	酒　しょうゆ みりん　塩 麦茶	482 kcal 19.5 g 537 kcal 19.9 g
2 金 19 月	ごはん コロッケ 厚揚げとキャベツの味噌炒め コンソメスープ	牛乳 ブルーベリーチーズケーキ	牛乳　豚肉　卵 厚揚げ　味噌 チーズ	米　じゃが芋 大豆油　小麦粉　パン粉 砂糖　ごま油　片栗粉 蒸しパンミックス	玉ねぎ　キャベツ にんじん　ピーマン しょうが　コーン缶 小松菜　ブルーベリー	酒　塩　こしょう 中濃ソース しょうゆ コンソメ	577 kcal 19.7 g 641 kcal 20.6 g
3 土 24 土	ツナなめたけごはん 牛乳寒天 味噌汁		牛乳　ツナ缶 牛乳寒天　豆腐 油揚げ　昆布 かつお節　味噌	米	味付きえのきたけ にんじん　枝豆 ほうれん草　かぶ	酒　しょうゆ	340 kcal 13.7 g 315 kcal 11.8 g
5 月 20 火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんきんぴら 味噌汁	牛乳 乳酸菌飲料ゼリー	牛乳　鶏肉 味噌　かつお節 昆布　乳酸菌飲料 ゼラチン	米　ごま油　砂糖 ごま　じゃが芋	れんこん　ごぼう にんじん　玉ねぎ もも缶　パイン缶	塩こうじ しょうゆ みりん	499 kcal 23.1 g 540 kcal 24.3 g
6 火 21 水	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 梨 麦茶	牛乳 きのこのまぜごはん	牛乳　ベーコン チーズ　油揚げ	スパゲティ　大豆油 じゃが芋　マヨネーズ 米	にんじん　玉ねぎ　ピーマン マッシュルーム　きゅうり コーン缶　梨　しめじ しいたけ　さやえんどう	塩　中濃ソース トマトケチャップ こしょう　麦茶 しょうゆ　みりん	521 kcal 17.0 g 570 kcal 17.8 g
7 水 22 木	ごはん さばのみぞれ煮 味噌汁	牛乳 7：バナナ 22：バナナとクッキー	牛乳　さば わかめ　味噌 昆布　かつお節	米　片栗粉　大豆油 砂糖　クッキー	大根　ほうれん草 にんじん　えのきたけ 玉ねぎ　バナナ	みりん しょうゆ	488 kcal 21.8 g 579 kcal 23.3 g
8 木 23 金	栗ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目煮 すまし汁	牛乳 ピザトースト	牛乳　豚肉　大豆 昆布　かつお節 豆腐　ベーコン チーズ	米　栗　ごま 大豆油　砂糖　麩 食パン	玉ねぎ　しょうが 大根　にんじん　ごぼう さやえんどう　ほうれん草 コーン缶	酒　塩 しょうゆ みりん トマトケチャップ	535 kcal 26.1 g 573 kcal 28.3 g
9 金 26 月	ごはん 鶏立田のマヨポンソース和え ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳 ビーフンソテー	牛乳　鶏肉 味噌　いわし煮干し 昆布　豚肉	米　片栗粉　大豆油 マヨネーズ　ごま 砂糖　じゃが芋 ビーフン	しょうが　葉ねぎ　ほうれん草 キャベツ　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ 干ししいたけ　ピーマン	しょうゆ　みりん 酒　ポン酢しょうゆ 顆粒鶏がらだし 塩　こしょう	547 kcal 23.2 g 597 kcal 24.3 g
10 土 31 土	焼きそば オレンジ 味噌汁		牛乳　豚肉 油揚げ　わかめ 味噌　かつお節 昆布	中華麺　大豆油	キャベツ　にんじん 玉ねぎ　オレンジ かぶ	酒　中濃ソース	320 kcal 15.7 g 311 kcal 14.4 g
13 火 27 火	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	乳酸菌飲料 こまちゃんのあんホイップどら焼き	牛乳　豚肉　ハム 豆腐　わかめ 乳酸菌飲料　卵 生クリーム　小豆	米　大豆油　片栗粉 春雨　ごま油　砂糖 蒸しパンミックス はちみつ	白菜　にんじん　干ししいたけ たけのこ　枝豆　しょうが きゅうり　ねぎ 小松菜パウダー	酒　しょうゆ 顆粒鶏がらだし 塩　酢　こしょう みりん	577 kcal 20.1 g 598 kcal 19.1 g
14 水 28 水	ごはん 高野豆腐の味噌煮の野菜添え すまし汁	牛乳 14：ココアサンド 28：ごまサンド	牛乳　高野豆腐 豚肉　味噌 鶏ささみ　昆布 かつお節	米　大豆油　片栗粉 砂糖　麩　食パン マーガリン　ごま	玉ねぎ　小松菜 にんじん　ねぎ しいたけ	しょうゆ　酒 塩　ミルクココア	551 kcal 24.7 g 650 kcal 27.8 g
15 木 29 木	黒糖ロール ミートローフのきのこクリームソース ゆでブロッコリー コンソメスープ	牛乳 ビスケット菓子	牛乳　豚肉 卵	黒糖ロール　大豆油 パン粉　バター 小麦粉 ビスケット菓子	玉ねぎ　にんじん グリンピース　しめじ マッシュルーム　エリンギ ブロッコリー　コーン缶　ピーマン	塩　こしょう コンソメ	499 kcal 21.2 g 537 kcal 22.5 g
17 土	ツナサンド フルーツヨーグルト ポトフ		牛乳　ツナ缶 フルーツヨーグルト ウインナー	食パン　マーガリン マヨネーズ じゃが芋	かぶ　にんじん 玉ねぎ	コンソメ　塩 こしょう	422 kcal 16.5 g 381 kcal 14.2 g
30 金	ごはん ポークチャップ シーザーサラダ コンソメスープ	牛乳 パンプキンスイートポテト	牛乳　豚肉 ハム　チーズ 豆腐　生クリーム	米　大豆油　砂糖 さつま芋　バター ポテト菓子	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　にんじん 枝豆　ほうれん草 えのきたけ　かぼちゃ	酒　中濃ソース トマトケチャップ 塩　こしょう　酢 コンソメ　みりん	536 kcal 23.1 g 579 kcal 24.5 g
お楽しみ 	ミニクロワッサン 鶏肉のマスタード焼き 小松菜とツナのサラダ ミネストローネ・オレンジ	牛乳 ガトーショコラ	牛乳　鶏肉 ツナ缶　ベーコン 卵	ミニクロワッサン 砂糖　ごま油 マカロニ　小麦粉 マーガリン	小松菜　にんじん もやし　トマト缶 玉ねぎ　キャベツ オレンジ	マスタード　塩 しょうゆ　コンソメ こしょう　ミルクココア ベーキングパウダー	534 kcal 22.9 g 638 kcal 24.7 g
誕生会 	コーンピラフ 鶏肉のカレーから揚げ 白菜とりんごのサラダ 麦茶	牛乳 杏仁豆腐	牛乳　ハム 鶏肉	米　バター 片栗粉　大豆油 砂糖	玉ねぎ　にんじん 赤ピーマン　コーン缶 しょうが　白菜　りんご きゅうり　みかん缶　もも缶	塩　こしょう コンソメ　酒 しょうゆ　カレー粉 酢　麦茶　杏仁豆腐の素	567 kcal 20.5 g 599 kcal 21.0 g
消毒明け 	豆入りキーマカレー ヨーグルト みかん 麦茶	牛乳 ポテト菓子	牛乳　豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト	米　大豆油 カレールウ ポテト菓子	玉ねぎ　にんじん しょうが　にんにく みかん	酒　麦茶	558 kcal 19.5 g 597 kcal 19.8 g

	八条	伊草	南川崎	古新田
お楽しみ	19（月）	20（火）	20（火）	19（月）
誕生会	29（木）	19（月）	23（金）	14（水）

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1～2歳児	500	20.5
3～5歳児	541	21.1

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※0・1・2歳児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。
※消毒明けメニューの提供日は、各保育所でご確認ください。