



2026年 10月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	木	ごはん (麦飯)	チキンカレー ピクルス らっきょう	ヨーグルト寒天	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、ヨーグルト	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、粉寒天、パイン缶、みかん缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 183kcal たんぱく質 5.6g 脂質 7.4g 炭水化物 28.3g 塩分 1.7g
2	金	ごはん (ふりかけ)	栄養さんびら レバーのしぐれ煮 みそ汁 オレンジ	ココアカップケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏レバー、豆腐、油揚げ、卵、スキムミルク	じゃが芋、炒め油、糸こんにゃく、三温糖、白ごま、ごま油、マーガリン、薄力粉	ごぼう、人参、ピーマン、生姜、えのき、小松菜、オレンジ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、ココア、ベーキングパウダー、水	エネルギー 372kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.2g 炭水化物 41.7g 塩分 1.6g
3	土	おにぎり (ふりかけ)	ツナの和風パスタ バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、牛乳	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ネギ、バナナ	塩、濃口醤油、酒、カルテツサブレ	エネルギー 217kcal たんぱく質 7.8g 脂質 8.5g 炭水化物 30.1g 塩分 0.5g
5	月	ごはん (ふりかけ)	回鍋肉 きゅうりのナムル かき玉汁	豆乳餅 炒りいりこ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、卵、豆乳、黄粉、いりこ	三温糖、油、ごま油、白ごま、片栗粉	キャベツ、人参、白ネギ、ピーマン、にんにく、きゅうり、玉ねぎ、ワカメ、ネギ	濃口醤油、テンメンジャン、塩、酒、酢、薄口醤油、だし汁	エネルギー 208kcal たんぱく質 14.3g 脂質 8.3g 炭水化物 20.7g 塩分 1.4g
6	火	ごはん (ふりかけ)	鮭と枝豆の揚げからめ 切干大根の和風サラダ みそ汁 オレンジ	チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、大豆、ロースハム、豆腐、油揚げ、卵、チーズ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、油	むき枝豆(冷凍)、切干大根、もやし、きゅうり、人参、えのき、ワカメ、オレンジ	酒、濃口醤油、水、酢、塩、だし汁、みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 367kcal たんぱく質 24.0g 脂質 9.7g 炭水化物 48.6g 塩分 1.9g
7	水	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 春雨の酢物 中華風わかめスープ	れんこん餅 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、豆腐、ロースハム、鶏肉、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、きゅうり、ホールコーン、ワカメ、ニラ、れんこん	みそ、赤みそ、濃口醤油、酒、酢、薄口醤油、塩、みりん、水	エネルギー 283kcal たんぱく質 31.2g 脂質 9.0g 炭水化物 35.3g 塩分 2.1g
8	木	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが ししゃもの磯辺揚げ みそ汁 なし	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、ししゃも、豆腐、油揚げ、黄粉、スキムミルク	炒め油、じゃが芋、糸こんにゃく、三温糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、上新粉、油	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、青のり、えのき、小松菜、ワカメ、なし	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、塩、水	エネルギー 312kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.1g 炭水化物 36.3g 塩分 1.7g
9	金	ごはん (ふりかけ)	ハンバーグ こふきいも ブロッコリーの和え物 コンソメスープ オレンジ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ベーコン、スキムミルク	パン粉、三温糖、じゃが芋、白ごま	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、もやし、ホールコーン、しめじ、オレンジ、バナナ、みかん缶、パイン缶	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、濃口醤油、薄口醤油	エネルギー 288kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.2g 炭水化物 32.4g 塩分 1.7g
10	土	運動会								
12	月	スポーツの日								
13	火	ごはん (ふりかけ)	筑前煮 じゃことキャベツのごまサラダ みそ汁	チヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、じゃこ、豆腐、油揚げ、スキムミルク	炒め油、里芋、板こんにゃく、三温糖、白ごま、薄力粉、ごま油	れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、昆布、キャベツ、きゅうり、なめこ、ネギ、ワカメ、ニラ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、酢、みそ、水	エネルギー 255kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.4g 炭水化物 36.4g 塩分 1.9g
14 お誕生日会	水	ごはん	栗ご飯／鶏肉の照焼き ちくわの磯辺揚げ 豚肉の野菜巻き きのこスパゲティ 野菜サラダ／すまし汁 ぶどう	ココアマールケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ちくわ、豚肉、ベーコン、かまぼこ、卵、生クリーム、スキムミルク	米、栗、三温糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、スパゲッティ、油、麩、マーガリン	青のり、人参、ピーマン、玉ねぎ、えのき、しめじ、ネギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ワカメ、ぶどう	薄口醤油、酒、塩、濃口醤油、みりん、酢、だし汁、ベーキングパウダー、ココア、水	エネルギー 557kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.2g 炭水化物 68.7g 塩分 2.4g
15	木	ごはん (のり)	焼き魚 切干大根の煮物 厚揚げのみそ汁 オレンジ	ごぼうせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ちくわ、厚揚げ、スキムミルク	三温糖、片栗粉、揚げ油、白ごま	切干大根、人参、さやいんげん、干し椎茸、玉ねぎ、えのき、小松菜、オレンジ、ごぼう	塩、酒、だし汁、濃口醤油、みりん、みそ、水	エネルギー 259kcal たんぱく質 21.7g 脂質 7.3g 炭水化物 28.5g 塩分 1.6g
16	金	ごはん (ふりかけ)	マカロニのミートグラタン コールスローサラダ 白菜のスープ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、牛ひき肉、ピザ用チーズ、ロースハム、ベーコン、スキムミルク	マカロニ、薄力粉、油、三温糖、麩、マーガリン	玉ねぎ、カットトマト缶、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、白菜	トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょう、酒、マヨネーズ、酢、薄口醤油、濃口醤油、水	エネルギー 275kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.8g 炭水化物 30.0g 塩分 1.9g
17	土	ごはん (ふりかけ)	血うどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麺(血うどん)、炒め油、片栗粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、バナナ	薄口醤油、濃口醤油、酒、だし汁、カルテツサブレ	エネルギー 301kcal たんぱく質 11.7g 脂質 12.6g 炭水化物 38.9g 塩分 1.5g
19	月	ごはん (ふりかけ)	塩唐揚げ かぼちゃのごま和え ブロッコリーのソテー すまし汁 りんご	じゃがもちーず スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ベーコン、かまぼこ、ピザ用チーズ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、黒ごま、炒め油、春雨、じゃが芋	かぼちゃ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ネギ、ワカメ、りんご	塩、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、薄口醤油、水	エネルギー 311kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.3g 炭水化物 40.7g 塩分 1.9g
20	火	遠足								
21	水	ごはん (ふりかけ)	豆腐入り卵焼き ほうれん草のしらす和え みそ汁	オニオンクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、豆腐、鶏ひき肉、じゃこ、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、薄力粉、油	干し椎茸、玉ねぎ、人参、さやいんげん、ほうれん草、えのき、ネギ	塩、濃口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 233kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.3g 炭水化物 27.7g 塩分 1.6g
22	木	ごはん (のり)	魚のみそ煮 れんこんの梅肉和え 厚揚げの生姜スープ オレンジ	フレンチトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、厚揚げ、卵、牛乳、スキムミルク	三温糖、春雨、食パン、マーガリン	生姜、れんこん、きゅうり、人参、梅干し、小松菜、白ネギ、オレンジ	だし汁、みそ、酒、みりん、濃口醤油、酢、薄口醤油、塩、水	エネルギー 369kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.7g 炭水化物 39.0g 塩分 2.0g
23	金	ごはん (ふりかけ)	シュウマイ ほうれん草ともやしのナムル 豆腐入り中華スープ	黒ごまスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、豆腐、スキムミルク	片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油、三温糖、白ごま、薄力粉、マーガリン、黒ごま	キャベツ、ネギ、干し椎茸、生姜、ほうれん草、もやし、人参、ワカメ、ニラ	濃口醤油、塩、みりん、酒、水	エネルギー 213kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.1g 炭水化物 23.3g 塩分 1.2g
24	土	ごはん (麦飯)	五色野菜のそぼろ丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	炒め油、三温糖、麩	玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールコーン、グリーンピース、えのき、小松菜、バナナ	だし汁、濃口醤油、みそ、カルテツサブレ	エネルギー 298kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.5g 炭水化物 29.1g 塩分 2.0g
26	月	おにぎり (ふりかけ)	スパゲティナポリタン たっぷり野菜のスープ	手作りパン(いもあん) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、ベーコン、鶏肉、スキムミルク	スパゲティ、三温糖、油、強力粉、マーガリン、さつま芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、カットトマト缶、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、小松菜	塩、ケチャップ、中濃ソース、バセリ、酒、薄口醤油、ドライイースト、水	エネルギー 395kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.6g 炭水化物 71.9g 塩分 2.0g
27	火	ごはん (のり)	魚の西京焼き ポテトサラダ むらくも汁 りんご	カルシウムお好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ロースハム、豆腐、卵、スキムミルク、じゃこ、ピザ用チーズ、鰹節	三温糖、じゃが芋、片栗粉、薄力粉	きゅうり、人参、玉ねぎ、白ネギ、りんご、小松菜、水菜、青のり	塩、みりん、みそ、マヨネーズ、薄口醤油、濃口醤油、だし汁、お好み焼きソース、水	エネルギー 314kcal たんぱく質 23.8g 脂質 9.0g 炭水化物 38.2g 塩分 2.3g
28	水	手作りパン	豆乳シチュー チーズ入り野菜サラダ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、豆乳、チーズ	強力粉、三温糖、マーガリン、じゃが芋、油、米	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	ドライイースト、塩、水、シチュールー、酢、みそ、みりん	エネルギー 206kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.8g 炭水化物 25.8g 塩分 1.3g
29	木	ごはん (のり)	白身魚の香味焼き ひじきと野菜のサラダ 味噌スープ オレンジ	じゃこせん スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豆腐、油揚げ、じゃこ、スキムミルク	三温糖、油、薄力粉、片栗粉	生姜、白ネギ、人参、ネギ、レモン汁、キャベツ、きゅうり、ひじき、ホールコーン、水菜、ワカメ、オレンジ	濃口醤油、酒、酢、みそ、薄口醤油、ベーキングパウダー、塩、水	エネルギー 266kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.8g 炭水化物 24.4g 塩分 1.8g
30	金	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ かぼちゃのカレマヨサラダ ハムとしめじのスープ	型抜きクッキー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚肉、ロースハム、卵、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、ネギ	ケチャップ、トマトピューレ、薄口醤油、マヨネーズ、カレー粉、塩、水	エネルギー 542kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.8g 炭水化物 89.9g 塩分 3.0g
31	土	おにぎり (ふりかけ)	わかめうどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、かまぼこ、牛乳	麺(うどん)	しめじ、人参、ワカメ、ネギ、バナナ	だし汁、うどんスープの素、薄口醤油、濃口醤油、みりん、塩、カルテツサブレ	エネルギー 290kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.5g 炭水化物 46.0g 塩分 1.9g

お知らせ

- ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつきます。(ごはんには少量の麦を混ぜてます)
- ◆手作りのいりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
- ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。