



令和8年度10月給食献立表

★…郷土料理



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	木	牛乳	ハヤシライス さつま芋サラダ 野菜スープ(鶏肉)	麦茶	米 油 小麦粉 豆乳バター	豚もも肉 鶏むね肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 葉ねぎ	536	14.6	1.6
15		クラッカー	りんご	フルーツ ヨーグルト	さつま芋 マヨドレ 砂糖 三温糖	牛乳	トマト缶 きゅうり キャベツ りんご 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	kcal	g	g
2	金	牛乳	食パン 鶏肉のプロバンスソースがけ	牛乳	食パン 油 小麦粉	鶏もも肉 アレルギー対応ベーコン	トマト 玉ねぎ 黄ピーマン にんにく	567	22.5	1.5
30		おさつで ボン!	ジャーマンポテト 大根のスープ バナナ	小松菜と そぼろごはん	オリーブ油 じゃが芋 米	鶏ひき肉 牛乳	パセリ 大根 にんじん 小松菜 バナナ	kcal	g	g
3	土	牛乳	ごはん 切干大根入り卵焼き	牛乳	米 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 たまご	切干大根 にんじん 玉ねぎ 豆苗	553	24.7	1.2
24		ビスケット	かぼちゃの甘煮 小松菜とにんじんのみそ汁 りんご	プリン せんべい	カスタードプリン せんべい	白みそ 牛乳	かぼちゃ 小松菜 りんご	kcal	g	g
5	月	牛乳	ごはん 豆腐の真砂揚げ	牛乳	米 かたくり粉 油 ごま油	木綿豆腐 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし	552	22.1	1.4
19		星のコーン スナック	もやしの和風和え キャベツとえのきのみそ汁 柿	ホットケーキ	砂糖 三温糖 ホットケーキ粉 豆乳バター	白みそ たまご 豆乳 牛乳	小松菜 キャベツ えのき 柿	kcal	g	g
6	火	牛乳	担々うどん ささみと野菜和え	牛乳	うどん 砂糖 白すりごま	豚ひき肉 赤みそ 豆乳	にんにく 生姜 小松菜 ねぎ 干し椎茸 白菜	548	25.6	1.8
20		棒 ビスケット	トマト バナナ	カレーピラフ	ごま油 練りごま 三温糖 米	ささみ ツナ 牛乳	チンゲン菜 ピーマン にんじん トマト 玉ねぎ バナナ	kcal	g	g
7	水	牛乳	ごはん さわらのもみじ焼き	牛乳	米 マヨドレ 砂糖 小麦粉	さわら 赤みそ	にんじん 生姜 小松菜 白菜	571	22.2	1.3
21		のりもの ビスケット	小松菜ときのこのお浸し 大根と油揚げのみそ汁 りんご	さつま芋の パウンド ケーキ	豆乳バター さつま芋	白みそ 豆乳 牛乳	しめじ 大根 りんご	kcal	g	g
8	木	牛乳	ハンズ デミグラスハンバーグ	牛乳	ハンズ かたくり粉 砂糖	豚ひき肉 木綿豆腐 青のり	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	561	22.9	1.6
22		クラッカー	コーンポテト 野菜スープ(ウィンナー) ヨーグルト	たぬき おにぎり	豆乳バター じゃが芋 米 揚げ玉	アレルギー対応ウィンナー ヨーグルト 牛乳	マッシュルーム とうもろこし 小松菜	kcal	g	g
9	金	牛乳	ごはん ★じゅんじゅん〈滋賀〉	牛乳	米 しらたき 三温糖 白玉麩	鶏もも肉 木綿豆腐	にんじん しめじ ねぎ 小松菜 もやし	525	23.2	1.7
		おさつで ボン!	青菜の磯辺和え わかめと麩のみそ汁 オレンジ	なかよし サンド (ブルーベリー)	豆乳バター 食パン	焼きのり わかめ 白みそ 牛乳	玉ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	kcal	g	g
10	土	牛乳	和風スパゲティ ツナサラダ	牛乳	スパゲティ 油 マヨドレ	鶏もも肉 焼きのり	ほうれん草 玉ねぎ しめじ キャベツ	548	22.2	1.2
		ビスケット	白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	カップケーキ	カップケーキ	ツナ 白みそ 牛乳	にんじん とうもろこし 白菜 バナナ	kcal	g	g
13	火	牛乳	ねぎ塩豚丼 もやしと豆苗のナムル	牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ごま油	豚もも肉 たまご	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ	542	20.8	1.4
27		棒 ビスケット	にらとたまごのみそ汁 りんご	大学いも	三温糖 白ごま さつま芋 油 黒ごま	赤みそ 牛乳	もやし 豆苗 にんじん にら りんご	kcal	g	g
14	水	牛乳	鮭とほうれん草の 豆乳クリームスパゲティ	牛乳	スパゲティ 油 小麦粉	鮭 豆乳	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	584	23.1	1.7
28		のりもの ビスケット	カリカリサラダ 冬瓜スープ(コンソメ) バナナ	しそひじき ごはん	豆乳バター 砂糖 三温糖 じゃが芋 米	白みそ 干ひじき 牛乳	とうもろこし 冬瓜 にんじん えのき バナナ	kcal	g	g
16	金	牛乳	▼お弁当▲わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ	牛乳	米 油 かたくり粉	鶏もも肉 ツナ たまご	生姜 玉ねぎ ブロッコリー	592	27.8	1.8
		おさつで ボン!	なかよしオムレツ なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ	ココア トースト	豆乳バター 砂糖 食パン	絹ごし豆腐 赤みそ わかめ 牛乳	にんじん なめこ 葉ねぎ オレンジ	kcal	g	g
17	土	牛乳	ホイコーロー丼 もやしの甘酢煮	牛乳	米 ごま油 三温糖	豚もも肉 赤みそ	キャベツ にんじん ピーマン 生姜	542	19.0	1.6
31		ビスケット	わかめスープ りんご	バーム クーヘン	白ごま バームクーヘン	わかめ 絹ごし豆腐 牛乳	もやし 玉ねぎ りんご	kcal	g	g
23	金	牛乳	肉豆腐丼 青菜の磯辺和え	牛乳	米 しらたき 三温糖 白玉麩	豚もも肉 木綿豆腐	にんじん しめじ ねぎ 小松菜 もやし	518	24.6	1.6
		おさつで ボン!	わかめと麩のみそ汁 オレンジ	なかよし サンド (ブルーベリー)	豆乳バター 食パン	焼きのり わかめ 白みそ 牛乳	玉ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	kcal	g	g
26	月	牛乳	ごはん ★チキンチキンごぼう〈山口〉	牛乳	米 かたくり粉 油 三温糖	鶏もも肉 わかめ	生姜 ごぼう えだまめ キャベツ	562	21.0	1.6
		星のコーン スナック	キャベツのごま酢和え わかめと油揚げのみそ汁 柿	アップルパイ	白すりごま 砂糖 パイ皮	白みそ 牛乳	きゅうり にんじん 柿 りんご	kcal	g	g
29	木	牛乳	パンプキンライス おばけのチキン	牛乳	米 マヨドレ 豆乳バター 油	鶏もも肉 豆乳	にんじん いんげん にんにく きゅうり	514	24.5	1.3
		クラッカー	ハロウィンサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	ハロウィン プリン	餃子の皮 三温糖 粉糖 カスタードプリン	牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	kcal	g	g

★給食の献立にまだ食べたことのない食材がある場合は、給食の提供日前までにご家庭でお試ください。
※今月の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・柿を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※栄養価の上段は幼児・下段は乳児の数値となっております。