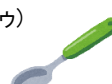
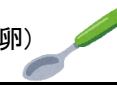


令和8年 10月 給食献立表

さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	木	バナナ	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・いんげん・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ 梨	お月見団子風 (さつまいも・ホットケーキミックス・牛乳・卵・砂糖・バター) 牛乳
2	金	飲むヨーグルト	ごはん 豚大根 (豚肉・人参・大根・いんげん・なると・しょうが・砂糖・みそ・醤油・みりん) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン) ビスケット 麦茶
3	土	大そうじ		
5	月	バナナ	ごはん さわらのカレー焼き (さわら・酒・醤油・砂糖・塩・カレー粉) ひじきのおかか和え (ひじき・白菜・人参・油揚げ・かつお節・醤油) おふのスープ (麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし)	マシュマロトースト (食パン・マシュマロ) 牛乳
6	火	ビスケット 牛乳	ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) さつまいものマヨ和え(さつまいも・マヨネーズ) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	カルピス寒天 (カルピス・パイン缶・粉寒天)
7	水	ヨーグルト	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) シーザーサラダ (キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・粉チーズ・マヨネーズ・塩) ミニトマト	ジャムスコーン (小麦粉・バター・牛乳・イチゴジャム・ベーキングパウダー・砂糖) 麦茶
8	木	せんべい	☆お誕生日会☆ ロールパン 鶏肉のカレー揚げ (鶏肉・生姜・カレー粉・砂糖・酒・みりん・醤油・パン粉) ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・マヨネーズ) コーンクリームスープ (コーン・玉ねぎ・コーンクリーム・牛乳・コンソメ)	ホイップケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・バター・牛乳・卵・生クリーム・みかん缶) みどりの野菜ジュース (ヤクルトさん)
9	金	ソーセージ	ごはん さばのかば焼き (さば・しょうが・ごま・片栗粉・酒・醤油・砂糖) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁(防災食)	ココアのお麩のラスク (麩・砂糖・バター・ココア) 乳児:ココアなし スキムミルク(脱脂粉乳)
11	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
12	月		☆スポーツの日☆	
13	火	ソーセージ	ごはん 鮭の甘酢あんかけ (鮭・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) 秋の味覚サラダ (さつまいも・柿・人参・マヨネーズ) 白菜のみそ汁 (白菜・人参・しいたけ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	りんごの豆乳ケーキ (りんご・ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・卵・バター) スキムミルク:幼児ココア (脱脂粉乳)
14	水	ウエハース 牛乳	肉味噌うどん (うどん・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・豚肉・鶏肉・赤みそ・みそ・にんにく・しょうが・酒・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) ウインナー・たたききゅうり(きゅうり・塩)・チーズかまぼこ	ひとくち焼き芋 麦茶
15	木	せんべい	★わくわくデー★ サンドイッチ(イチゴジャム)・スタミナパン・カレーパン(乳児:無し) 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) ミートボール スパゲティサラダ (スパゲティ・人参・きゅうり・マヨネーズ) チーズ・梨・オレンジ・野菜orりんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳) カルシウムビスケット
16	金	飲むヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 (豚肉・鶏肉・豆腐・人参・玉ねぎ・白葱・にんにく・しょうが・みそ・赤みそ・みりん・酒・醤油・砂糖・ごま油・中華だし・片栗粉) もやしのナムル(もやし・にんじん・きゅうり・ハム・醤油・酢・ごま油) バナナ	ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ) 麦茶
17	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
19	月	チーズ	ごはん サバの香りフライ (鯖・小麦粉・卵・パン粉・黒ごま・青のり・塩) ささみのごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	栗の蒸しパン (蒸しパンミックス・栗の甘露煮・牛乳) スキムミルク (脱脂粉乳)

20	火	せんべい	ごはん ビビンバ(豚肉・鶏肉・人参・もやし・小松菜・ごま・生姜・にんにく・ごま油・醤油・酒・砂糖) ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ) わかめのスープ (わかめ・人参・玉ねぎ・コーン・葱・醤油・かつおだし)		シュガーレモンパイ (レモン汁・パイシート・グラニュー糖) 乳児:餃子の皮
21	水	ヨーグルト	ごはん はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) 春雨スープ (春雨・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		牛乳
					わらびもち風 (粉寒天・黄な粉・砂糖・塩) 
22	木	バナナ	ごはん チキン南蛮風 (鶏肉・小麦粉・醤油・酒・砂糖・酢) もやしのごま和え (もやし・にんじん・きゅうり・シーチキン・すりごま・醤油・砂糖) 豚汁(防災食)		麦茶
					ポリポリスティック (小麦粉・片栗粉・パセリ・人参・粉チーズ・塩・サラダ油)
23	金	ソーセージ	食パン かぼちゃコロッケ (かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・黒ごま・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) 野菜スープ (たまねぎ・きゃべつ・人参・じゃが芋・トマト缶・ベーコン・ケチャップ・コンソメ)		牛乳
					ハロウィンゼリー (ぶどうゼリー・みかん缶) 
24	土	希望保育			ビスケット・野菜ジュース
26	月	バナナ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) しいたけのみそ汁 (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		ビスケット・野菜ジュース
					コーンフレーククッキー (小麦粉・コーンフレーク・卵・バター・砂糖・ベーキングパウダー)
27	火	せんべい	ごはん 鶏肉のケチャップ和え (鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・ソース・砂糖) ちくわのサラダ (ちくわ・人参・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		牛乳
					ベイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・生クリーム・レモン汁)
28	水	ソーセージ	コッペパン キャベツのメンチカツ (キャベツ・豚肉・玉ねぎ・塩・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 和風サラダ (きゅうり・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) 白菜のスープ (白菜・人参・しいたけ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		麦茶
					スイートポテト (さつまいも・生クリーム・牛乳・砂糖・卵・黒ごま・バター)
29	木	ヨーグルト	秋のカレーライス (ごはん・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) 福神漬・乳児…たくあん		牛乳
					もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖)
30	金	チーズ	ごはん 塩チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) クリームシチュー (じゃがいも・人参・玉ねぎ・マカロニ・コーン・牛乳・シチュールウ)		麦茶
					かぼちゃプリン (かぼちゃ・砂糖・牛乳・卵) 

	除去はありません
	除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします
☆10月の1日当たりの平均栄養摂取量です

エネルギー (Kcal)	700
たんぱく質 (g)	57.6
脂質 (g)	26.4
Ca (mg)	22.3
Vc (g)	22.2
鉄分 (mg)	18.2
塩分 (g)	25.4
	25.1
	32
	25
	2.4
	1.9
	2.5
	2.2



×切日

月 日

☆食欲の秋☆

まだ暑さを感じることもありますが、だんだんと秋を感じられるような季節になってきました。
この頃を迎えると体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が

- 【さつまいも】食物繊維が豊富で便を柔らかくする働きがあり、便秘解消にも役立ちます
- 【きのこ類】ビタミンB群を多く含む体や神経の働きを正常に保ち、疲労回復に役立ちます。免疫力を高め、風邪予防につながります。
- 【くり】ビタミン類をバランスよく含む。胃腸の働きを活発にし、疲労回復・食欲不振・冷え性に良いとされています。
- 【なし】なしに含まれるサポニンにはせきやのどの炎症をしずめ、アスパラギン酸には疲労回復効果があります。
さわやかな甘みにはソルビトールという成分が含まれ、腸内環境を整え、シャリシャリとした食感を生んでいる石細胞も便秘改善が期待できます。
- 【かき】ビタミンC・βカロテン・カリウム・食物繊維・タンニンなどを多く含みます。風邪予防、ウイルスの抵抗力を高めます。強い抗酸化作用があり、悪玉コレステロールを減らす働きもあります。
美肌効果もあり大人にもうれしい効果がたくさんです。
☆秋に旬を迎える食材は美味しく、栄養価も抜群なのでぜひ様々な食材を楽しんでいただけたらと思います！