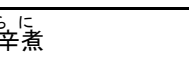
10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。　　2026年10月　聖隷こども園桜ヶ丘

日付	曜日	行事	献立名	おやつ 乳児10時	おやつ 乳幼児3時	幼児 エネルギー / たんぱく質g	幼児 脂質 g / 塩分 g	乳児 エネルギー / たんぱく質g	乳児 脂質 g / 塩分 g
1	木		醤油ラーメン　南瓜のグリル　ツナきゅう パイン缶　豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 きなこラスク	570 23.4	17.0 1.4	473 20.4	15.7 1.2
2	金		ごはん　餃子バーグ　春雨サラダ みそ汁（なす・油あげ）　オレンジ　お茶	お茶 バナナ	お茶 豆乳アイス　※1	555 18.0	21.4 1.6	476 14.9	18.1 1.3
3	土	あそびのひろば（乳児）	豆乳パン　ポトフ　ゼリー フルーツ　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	464 15.9	9.8 1.4	431 14.2	9.3 1.2
5	月		ごはん　魚の照焼き　◎根菜の煮物 みそ汁（南瓜・玉ねぎ）　パイン缶　お茶	お茶 チーズ	牛乳 焼き芋	554 21.4	8.9 1.7	443 18.3	9.1 1.5
6	火		豆乳パン　洋風卵焼き　フライドポテト 白菜のスープ　バナナ　牛乳	お茶 クラッカー	豆乳 きなこおはぎ	661 23.3	20.6 1.4	540 19.0	18.3 1.2
7	水		ごはん　豚肉とパプリカのみそ炒め　ブロッコリー すまし汁（豆腐・大根）　オレンジ　お茶	豆乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド	625 23.7	21.2 1.7	510 20.6	19.2 1.4
8	木		けんちんうどん　さつま芋の天ぷら　きゅうりもみ メロン　豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 人参のおやき	583 20.6	12.5 1.7	514 19.5	12.5 1.5
9	金		ハヤシライス　白菜サラダ　トマト キウイ　牛乳	お茶 バナナ	牛乳 プリン　※2	669 23.0	28.0 1.6	573 19.8	23.8 1.3
10	土		スパゲティーナポリタン　コンソメスープ フルーツ　ゼリー　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	460 16.7	12.4 1.3	415 14.5	11.4 1.1
12	月	スポーツの日				–	–	–	–
						–	–	–	–
13	火		豆乳パン　鶏肉の甘酢がらめ　パインサラダ 冬瓜とコーンのスープ　バナナ　牛乳	お茶 チーズ	牛乳 マカロニきなこ	546 25.9	15.2 1.1	430 20.6	12.4 1.0
14	水		ご飯　カレー肉じゃが　ブロッコリーのおかか和え みそ汁（青菜・えのき）　キウイ　お茶	お茶 ビスケット	牛乳 ツナみそトースト	566 22.1	16.7 1.9	433 17.0	12.8 1.4
15	木		焼きうどん　ほうれん草のサラダ　チーズ パイン缶　豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 大学芋	622 23.5	22.1 1.7	520 20.6	18.9 1.3
16	金		ごはん　焼き魚　筑前煮 みそ汁（南瓜・油あげ）　オレンジ　お茶	お茶 クラッカー	牛乳 ゼリー・せんべい	564 24.3	14.4 1.5	462 20.9	13.3 1.4
17	土	わんぱくひろば（幼児）	ピラフ　中華スープ フルーツ　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	478 16.8	9.9 1.1	401 14.1	9.3 0.9
19	月		ごはん　豚肉の生姜煮　◎ごぼうサラダ みそ汁（冬瓜・えのき）　バナナ　お茶	お茶 チーズ	牛乳 スイートポテトトースト	591 22.2	16.2 1.7	446 18.6	14.8 1.5
20	火		食パン　コロッケ　トマト かぶのスープ　オレンジ　牛乳	お茶 せんべい	牛乳 五平餅	607 22.8	20.4 1.3	497 18.5	17.2 1.1
21	水		さつま芋ごはん　煮魚　ごま和え みそ汁（大根・玉ねぎ）　キウイ　お茶	お茶 バナナ	牛乳 米粉南瓜クッキー	612 20.8	21.3 1.6	502 16.7	17.1 1.3
22	木		ナポリタン　大豆の青のり揚げ　キャベツのサラダ パイン缶　牛乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 キラキラみかんゼリー	542 22.4	21.3 1.2	481 20.9	19.6 1.0
23	金		わかめごはん　鶏肉の塩こうじ焼き　切り干し大根の煮つけ みそ汁（豆腐・白菜）　メロン　お茶	お茶 クラッカー	牛乳 バナナ・せんべい	505 23.5	9.0 1.9	404 18.7	8.6 1.6
24	土		ツナサンド　野菜スープ フルーツ　ゼリー　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	459 15.7	17.8 1.5	344 11.2	12.2 0.9
26	月	消防署見学（ぞうぐみ）	ごはん　魚の香り焼き　◎ごぼうと人参の甘辛煮 みそ汁（キャベツ・わかめ）　バナナ　お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	541 18.9	14.6 1.6	440 16.5	13.4 1.5
27	火		食パン　焼いた豆腐ナゲット　ポテトサラダ キャベツのスープ　オレンジ　牛乳	お茶 クラッカー	牛乳 ごはんピザ	662 28.1	25.3 1.6	537 22.5	21.7 1.4
28	水		きのことツナの混ぜごはん　厚揚げのソースマヨ焼き　塩昆布和え みそ汁（かぶ・青菜）　キウイ　お茶	豆乳 せんべい	牛乳 ガーリック青のりラスク	568 22.0	19.2 1.5	487 20.0	18.1 1.3
29	木		肉みそラーメン　ひじき煮　トマト メロン　豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 鬼まんじゅう	585 22.0	18.2 1.9	516 20.6	17.1 1.6
30	金	誕生会	ハロウィンカレーチキンピラフ　南瓜サラダ オニオンスープ　パイン缶　飲むヨーグルト	お茶 バナナ	牛乳 米粉のカップケーキ	551 17.3	12.8 1.1	491 14.6	10.9 0.9
31	土		おにぎり　豚汁 フルーツ　ゼリー　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	462 13.9	10.5 0.9	389 11.8	9.7 0.8



※1※2について：ひよこ組、あひる組は月齢を考慮してヨーグルト又はゼリーに変更いたします。

※仕入れ都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『じゃがいも じゃがじゃが さつまいも』（世界文化社）

じゃがいもの家族とさつまいもの家族がお隣同士で暮らしています。じゃがいも家族のパパの名前はじゃが男爵、ママの名前はメークイン、こいもがころころおしゃれな家族と、さつまいも家族のとうちゃんの名前はさつまどん、かあちゃんはべにいもこ、こいもがころころ陽気な家族。タイプの違う2つの家族が、力比べやお料理対決をしながら仲良くなっていきます。

今月の絵本献立は、じゃが芋とさつま芋を存分に使って登場回数対決をしてみたいと思います。1ヶ月を通して様々なじゃが芋料理とさつま芋料理を提供します。

「今日はじゃが芋入っているかな～。」「さつま芋はどこかな～。」と子どもたちが楽しく食事をする姿を想像しながら作りたいと思います。

★スイートポテトトーストの作り方★・・・給食に登場するおやつを1つ紹介します!!子どもたちに人気のおやつです。

①さつま芋の皮をむき、茹でる。②柔らかくなったら湯をこぼし、潰す。③砂糖でお好みの甘さにする。

④牛乳または豆乳でなめらかにする。⑤食パンに④をぬってトースターで焼く。



