

がっこんだてよていひょう
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 聖隷こども園わかば

ひつけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー たんぱく質g	脂質 g 塩分 g	エネルギー たんぱく質g	脂質 g 塩分 g
1	もく 木		しょうゆ 醤油ラーメン さつま芋の天ぷら ツナきゅう かん とうにゅう パイン缶 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこラスク	625 23.3	18.5 1.3	517 20.3	16.9 1.1
2	きん 金		ごはん ぎょうざ 餃子バーグ はるさめ 春雨サラダ みる しょう しょう 油あげ オレンジ お茶	お茶 バナナ	お茶 しょうにゅう 豆乳アイス ※1	555 18.0	21.4 1.6	476 14.9	18.1 1.3
3	ど 土		パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ とうにゅう 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	げつ 月		ごはん さかな てりや 魚の照焼き ◎根菜の煮物 みる かぼちゃたま しょう だいこん パイン缶 お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 焼き芋	554 21.4	8.9 1.7	443 18.3	9.1 1.5
6	か 火		とうにゅう 豆乳パン しょうふうたまごや 洋風卵焼き フライドポテト はくさい 白菜のスープ パナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	とうにゅう 豆乳 きなこおはぎ	641 23.2	20.6 1.4	524 18.9	18.3 1.2
7	すい 水		ごはん ぶたにく 豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー みる しょう しょう 豆腐 だいこん メロン お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムサンド	617 23.8	19.1 1.7	504 20.7	17.6 1.4
8	もく 木		けんちんうどん かぼちゃ 南瓜のグリル きゅうりもみ オレンジ とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 にんにん 人参のおやき	531 21.1	12.0 1.8	472 19.8	12.1 1.5
9	きん 金	わくわくday(幼児:お弁当)	ごはん にく 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みる しょう しょう 豆腐 だいこん みそ汁(青菜・えのき) キウイ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン ※1	520 21.2	14.3 1.5	447 18.1	12.5 1.2
10	ど 土		や 焼きそば コンソメスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	448 15.3	13.9 1.9	405 13.4	12.5 1.5
12	げつ 月	スポーツの日							
13	か 火		とうにゅう 豆乳パン とりにく あまず 鶏肉の甘酢がらめ パインサラダ とうがん とうがん 冬瓜とコーンのスープ パナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	580 23.2	20.1 1.2	442 18.1	16.1 1.1
14	すい 水		ハヤシライス はくさい 白菜サラダ トマト キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナみそトースト	713 23.9	30.4 2.0	558 18.8	24.1 1.5
15	もく 木		や 焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ かん とうにゅう パイン缶 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 だいがくも 大学芋	622 23.5	22.1 1.7	520 20.6	18.9 1.3
16	きん 金		ごはん や ぎかな 焼き魚 ちくぜんに 筑前煮 みる しょう しょう 豆腐 だいこん みそ汁(南瓜・油あげ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー・せんべい	576 24.1	14.4 1.5	472 20.8	13.3 1.4
17	ど 土	ようじ 幼児たのしいひろば	おにぎり ぐ 具だくさんの味噌汁 フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	449 14.8	7.3 1.1	379 12.5	7.3 0.9
19	げつ 月		ごはん ぶたにく しょうがりに 豚肉の生姜煮 ◎ごぼうサラダ みる とうがん しょう だいこん みそ汁(冬瓜・えのき) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・せんべい	532 20.4	15.1 1.5	427 17.9	14.2 1.4
20	か 火		しよく 食パン あ 揚げないコロッケ トマト かぶのスープ パナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ごへいもち 五平餅	639 23.0	20.5 1.3	523 18.6	17.2 1.1
21	すい 水		さつま芋ごはん にく 煮魚 ごま和え みる しょう しょう 豆腐 だいこん みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこかぼちゃ 米粉南瓜クッキー	612 20.8	21.3 1.6	502 16.7	17.1 1.3
22	もく 木		ナポリタン だいず あお あ 大豆の青のり揚げ キャベツのサラダ かん かん 牛乳 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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	きん 金		わかめごはん とりにく しょう や 鶏肉の塩こうじ焼き き ぼ だいこん に みる しょう しょう 豆腐 だいこん みそ汁(豆腐・白菜) メロン お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテトトースト	525 23.2	11.2 2.0	393 17.9	10.0 1.6
24	ど 土	ようじ 幼児たのしいひろば予備日	ツナサンド やさい 野菜スープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	460 15.5	17.8 1.5	345 11.1	12.2 0.9
26	げつ 月	ようじ たんじょうかい 幼児誕生会	ごはん さかな かお や 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 みる しょう しょう 豆腐 だいこん みそ汁(キャベツ・わかめ) パナナ お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	498 19.7	7.7 1.6	407 17.1	8.2 1.5
27	か 火		しよく 食パン や とうふ 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 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんピザ	658 28.1	25.3 1.5	536 22.7	21.8 1.3
28	すい 水		きのこツナの混ぜごはん ま あつあ 厚揚げのソースマヨ焼き しおこんぶ あ みる しょう しょう 豆腐 だいこん みそ汁(かぶ・青菜) キウイ お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ガーリック青のりラスク	569 22.0	19.2 1.5	487 20.0	18.1 1.3
29	もく 木		にく 肉みそラーメン チーズ トマト メロン とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 おに 鬼まんじゅう	568 23.4	19.8 1.9	486 20.6	17.1 1.5
30	きん 金		ハロウィンカレーチキンピラフ かぼちゃ 南瓜サラダ オニオンスープ パイン缶 の 飲むヨーグルト	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉のカップケーキ	560 17	13.8 1.1	498 14.4	11.7 0.9
31	ど 土		チャーハン ちゅうか 中華スープ フルーツ とうにゅう 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について:ひよこ組、リす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。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、
とうちゃんの名前はさつまどん、かあちゃんはいもこ、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、カ比ベ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、漬す。③砂糖で好みの甘さにする。
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。

