



10月献立表



2026年10月

竜之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	木	ご飯、筑前煮、キャベツの甘酢和え、梨	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○さつまいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト、しょうゆ、○脱脂粉乳、○バター、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、なし、にんじん、ごぼう、れんこん、きゅうり、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○さつまいもケーキ	482	530
2 16	金	ご飯、魚の塩焼き、切り干し大根のソース炒め、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○片栗粉、○油、油	○牛乳、鮭、○おから、米みそ(中みそ)、○ピザ用チーズ、油揚げ、豚ばら肉、いわし(煮干し)、かつお節、○しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、切り干しだいこん、もやし、○にら、葉ねぎ、あおのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○うの花のチーズチヂミ	464	542
3	土	クリームスパゲッティ、焼きポテト、オレンジ	じゃがいも、スパゲティ、油	○牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、エリンギ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたぼた焼き	479	505
5 19	月	ご飯、魚の竜田揚げ、五色和え、りんご	米、○米粉、片栗粉、○砂糖、○油、油	○牛乳、さば、○ねりあん、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	りんご、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、とうもろこし、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小倉蒸しパン	518	574
6 20	火	ご飯、親子煮、青菜のおひたし、味付けのり	米、じゃがいも、○食パン、○ケチャップ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ピザ用チーズ、凍り豆腐、○ベーコン、しょうゆ、かつお節、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、○たまねぎ、○ピーマン、○マッシュルーム、○まいたけ、○しめじ、グリーンピース、味付けのり、干しいたけ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○きのこのピザトースト	476	557
7 21	水	ご飯、マーボー豆腐、華風あえ、オレンジ	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、○卵、○無塩バター、しょうゆ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○スイートポテト	505	559
8 22	木	チキンカレーライス、コールスローサラダ、パイン缶	米、じゃがいも、パームオイル、○砂糖、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○乳酸菌飲料	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、とうもろこし、りんご	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○カルピスゼリー	471	514
9	金	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き、野菜とわかめの酢の物、けんちん汁	米、さといも、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、ごま、米みそ(中みそ)、◎牛乳	にんじん、キャベツ、こまつな、○いちごジャム、もやし、葉ねぎ、カットわかめ、◎みかん缶	◎牛乳、◎みかん缶、○牛乳、○ジャムサンドクラッカー	424	503
23	金	さつまいもご飯、鮭のもみじ焼き、彩野菜の和え物、きのこのすまし汁、みかん	米、さつまいも、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、鮭、木綿豆腐、しょうゆ、米みそ(中みそ)、かつお節、黒ごま	みかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、しめじ、えのきたけ、◎牛乳	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい塩	494	544
10 24	土	きつねうどん、もやしのごま塩あえ、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	491	516
26	月	ご飯、すき焼き煮、柿なます、えだまめ塩昆布	米、じゃがいも、しらたき、○マカロニ、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、ツナ水煮、○きな粉、しょうゆ、しらす干し	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、かき、えだまめ、塩こんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○マカロニかりんとう	536	591
13 27	火	ご飯、れんこんコロッケ、ごまドレッシングサラダ、トマト	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま、○ごま、◎牛乳、○しょうゆ	キャベツ、トマト、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小魚の甘辛(13日)、○チーズ(27日)○ミレービスケット	565 (13日)	637 (13日)
14 28	水	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、グリーンサラダ、豆乳スープ	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳、豆乳、しょうゆ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、○干しぶどう、マーマレード	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○レーズンスコーン	472	595
29	木	ご飯、豚肉と里芋の炒め煮、もやしのごまあえ、小魚三杯酢	米、さといも、○じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚もも肉、しらす干し、さつま揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)	もやし、だいこん、にんじん、○れんこん、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○野菜チップス	409	473
30	金	ご飯、鶏肉の中華風照り焼き、ひじきとちりめんの中華サラダ、菜めし(3末)、オレンジ	米、○小麦粉、○グラニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○バター、しらす干し、しょうゆ、かつお節	オレンジ・ネーブル、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ひじき、こまつな	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○バタークッキー	522	578
31	土	中華丼、わかめスープ、バナナ	米、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、さつま揚げ、しょうゆ	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたぼた焼き	467	507

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。