令和８年度10月 献立表

新町保育園



日	曜	献立名	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー表示（4歳児）	6:15おやつ
1	木	きのこうどん かしわ天 酢の物 バナナ	牛乳 ＊鮭おにぎり	うどん　油　小麦粉 砂糖　米 白ごま	鶏もも肉　ささみ 青のり しらす　牛乳 わかめ　鮭	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ しめじ　しいたけ　まいたけ えのき　ほうれん草 きゅうり バナナ	エネルギー　542　Kcal タンパク質　23.7　g 脂質　16.5　g 塩分　1.9　g	麦茶 せんべい
2	金	ごはん カジキのみぞれあん れんこんのきんぴら 豆腐の味噌汁 パイン	牛乳 ＊アップルパイ	米　油　砂糖 白ごま　片栗粉 パイ生地 バター	牛乳　かじき 豆腐 豚肩ロース たまご	だいこん　あさつき　れんこん にんじん　ピーマン　こんにゃく パイン　りんご　玉ねぎ レモン果汁	エネルギー　541　Kcal タンパク質　18.9　g 脂質　19.6　g 塩分　2.1　g	麦茶 クッキー
3	土	チキンピラフ グリーンサラダ わかめのスープ バナナ	牛乳 ＊ジャムサンド	米　油　砂糖 バター 食パン いちごジャム マーガリン	鶏もも肉 ロースハム わかめ 牛乳	玉ねぎ　にんじん　ピーマン ブロッコリー　カリフラワー きゅうり　きゃべつ えのきたけ バナナ	エネルギー　570　Kcal タンパク質　20.2　g 脂質　16.8　g 塩分　2.0　g	麦茶 せんべい
5	月	ごはん ぶりの竜田揚げ ひじきの煮つけ わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ＊ピザトースト	米　砂糖　油 片栗粉 食パン	ぶり ひじき　油揚げ わかめ　ちくわ ロースハム チーズ　牛乳	にんじん　玉ねぎ ピーマン　バナナ えのきたけ	エネルギー　612　Kcal タンパク質　23.1　g 脂質　20.7　g 塩分　2.1　g	麦茶 クッキー
誕生会 6	火	ケチャップライス 鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	麦茶 ケーキ	米　油　じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ウィンナー　焼き海苔 鶏もも肉 ロースハム	玉ねぎ　きゅうり　にんじん コーン　きゃべつ バナナ	エネルギー　602　Kcal タンパク質　17.2　g 脂質　21.1　g 塩分　1.3　g	麦茶 せんべい
7	水	ごはん イワシハンバーグ 小松菜の五目和え 白菜の味噌汁 柿	牛乳 ＊黒糖蒸しパン	米　油　砂糖 パン粉 ミックス粉 黒砂糖 白ごま	いわし　豆腐 たまご 油揚げ 牛乳	れんこん　しょうが 玉ねぎ　小松菜　にんじん えのきたけ 白菜　あさつき　柿	エネルギー　555　Kcal タンパク質　18.7　g 脂質　14.3　g 塩分　2.0　g	麦茶 クッキー
8	木	スパゲッティーミートソース ごぼうサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 ＊わかめおにぎり	米　油 スパゲッティー バター マヨネーズ 白ごま	豚ひき肉　粉チーズ ツナ 牛乳 わかめ	玉ねぎ　にんじん　セロリー ピーマン　水煮トマト バナナ ごぼう　ブロッコリー キャベツ　かぶ　パセリ	エネルギー　592　Kcal タンパク質　22.1　g 脂質　18.3　g 塩分　2.4　g	麦茶 せんべい
9	金	ごはん 鮭のごま塩焼き スタミナ納豆 さつまいもの味噌汁 なし	麦茶 ＊小倉フレンチトースト	米　油　砂糖 白ごま　ごま油 さつま芋 食パン バター	鮭　納豆 鶏ひき肉 たまご 牛乳　鰹節 小豆	しょうが　ニンニク あさつき 玉ねぎ　えのき なし	エネルギー　557　Kcal タンパク質　25.6　g 脂質　13.1　g 塩分　1.7　g	麦茶 クッキー
10	土	煮込みうどん ツナとコーンのサラダ チーズ バナナ	牛乳 ＊ミルククリームサンド	うどん　油 ごま油 食パン ミルククリーム	鶏モモ肉 ツナ 牛乳 チーズ	玉ねぎ　にんじん　ねぎ ほうれん草　えのきたけ コーン　きゃべつ　きゅうり パプリカ　バナナ	エネルギー　590　Kcal タンパク質　25.4　g 脂質　20.7　g 塩分　2.3　g	麦茶 せんべい
13	火	ロールパン タンドリーチキン コールスローサラダ オニオンスープ なし	牛乳 ＊豚ごぼうおにぎり	米　油　砂糖 牛乳パン	牛乳　鶏もも肉 ヨーグルト 豚ひき肉	にんにく　ブロッコリー　キャベツ きゅうり　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ なし ごぼう	エネルギー　566　Kcal タンパク質　18.2　g 脂質　27.7　g 塩分　2.4　g	麦茶 クッキー
14	水	豚の甘辛丼 マカロニサラダ わかめの味噌汁 りんご	牛乳 ＊バナナケーキ	米　油　砂糖 マカロニ マヨネーズ 麩 ミックス粉	牛乳　豚もも肉 ロースハム わかめ たまご	にんにく　玉ねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン りんご ピーマン バナナ	エネルギー　643　Kcal タンパク質　23.4　g 脂質　19.9　g 塩分　2.0　g	麦茶 せんべい
15	木	きのこうどん かしわ天 酢の物 バナナ	牛乳 ＊鮭おにぎり	米　油　砂糖 うどん 白ごま 薄力粉	牛乳 鶏もも肉 ささみ しらす わかめ　鮭	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ しめじ　しいたけ　まいたけ えのき　ほうれん草 きゅうり バナナ	エネルギー　542　Kcal タンパク質　23.7　g 脂質　16.5　g 塩分　1.9　g	麦茶 クッキー
16	金	カレーライス（災害食） フレンチサラダ パイナップル ジョア	牛乳 ＊スイートポテト	米　油　砂糖 カレールウ さつまいも バター　ごま	牛乳 ロースハム ジョア 生クリーム　たまご	にんじん　玉ねぎ かぼちゃ キャベツ　きゅうり	エネルギー　568　Kcal タンパク質　19.7　g 脂質　14.5　g 塩分　1.9　g	麦茶 せんべい

♪幼児クラスの月間平均熱量　585kcal　タンパク質　21.6ｇ　脂質19.2ｇ　塩分　2.0ｇです
♪乳児クラスの月間平均熱量　470kcal　タンパク質　18.0　g　脂質 16.1　g　塩分　1.5ｇです
♪おやつの＊印は園内の手作りメニューです
♪都合により献立変更をすることがあります
♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準　エネルギー　560kcal
　　タンパク質　20g

日	曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
17	土	チキンピラフ グリーンサラダ わかめのスープ バナナ	牛乳 ＊ジャムサンド	米　油　砂糖 バター 食パン いちごジャム マーガリン	鶏もも肉 ロースハム わかめ 牛乳	玉ねぎ　にんじん　ピーマン ブロッコリー　カリフラワー きゅうり　きゃべつ えのきたけ バナナ	エネルギー　570 Kcal タンパク質 20.2 g 脂質　16.8 g 塩分　2.0 g	麦茶 せんべい
19	月	ごはん ぶりの竜田揚げ ひじきの煮つけ わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ＊ピザトースト	米　砂糖　油 片栗粉 食パン	ぶり ひじき　油揚げ わかめ　ちくわ ロースハム チーズ　牛乳	にんじん　玉ねぎ ピーマン　バナナ えのきたけ	エネルギー　612 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質　20.7 g 塩分　2.1 g	麦茶 クッキー
予行		バターサンド						
20	火	鶏のからあげ ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 ＊きつねおにぎり	米　油　砂糖 食パン　バター 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳　鶏もも肉 ロースハム 油揚げ かつお節	にんじん　きゅうり キャベツ　玉ねぎ　バナナ	エネルギー　617 Kcal タンパク質 22.0 g 脂質　25.6 g 塩分　2.1 g	麦茶 クッキー
21	水	ごはん イワシハンバーグ 小松菜の五目和え 白菜の味噌汁 柿	牛乳 ＊黒糖蒸しパン	米　油　砂糖 パン粉 ミックス粉 黒砂糖 白ごま	いわし　豆腐 たまご 油揚げ 牛乳	れんこん　しょうが 玉ねぎ　小松菜　にんじん えのきたけ 白菜　あさつき　柿	エネルギー　555 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質　14.3 g 塩分　2.0 g	麦茶 クッキー
22	木	スパゲッティーミートソース ごぼうサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 ＊わかめおにぎり	米　油 スパゲッティー バター マヨネーズ	豚ひき肉　粉チーズ ツナ 牛乳 わかめ	玉ねぎ　にんじん　セロリー ピーマン　水煮トマト バナナ ごぼう　ブロッコリー キャベツ　かぶ　パセリ	エネルギー　592 Kcal タンパク質 22.1 g 脂質　18.3 g 塩分　2.4 g	麦茶 クッキー
23	金	ごはん 鮭のごま塩焼き スタミナ納豆 さつまいもの味噌汁 なし	麦茶 ＊小倉フレンチトースト	米　油　砂糖 白ごま　ごま油 さつま芋 食パン バター	鮭　納豆 鶏ひき肉 たまご 鰹節 小豆	しょうが　ニンニク あさつき 玉ねぎ　えのき なし	エネルギー　620 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質　23.1 g 塩分　1.7 g	麦茶 クッキー
運動会		わかめおにぎり						
24	土	鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜ジュース バナナ	牛乳 デニッシュパン	米　油 じゃがいも マヨネーズ デニッシュパン	鶏もも肉 わかめ ロースハム 牛乳	きゅうり　にんじん コーン　バナナ	エネルギー　620 Kcal タンパク質 19.5 g 脂質　23.1 g 塩分　1.8 g	麦茶 クッキー
26	月	ごはん すき焼き風煮 青菜のおろし和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	牛乳 ＊チヂミ	米　油　砂糖 麩　じゃがいも 白ごま　ごま油 小麦粉	豚肩ロース肉 わかめ 牛乳 たまご	玉ねぎ　にんじん 白菜　しいたけ ほうれん草　大根 バナナ　にら	エネルギー　640 Kcal タンパク質 25.2 g 脂質　21.6 g 塩分　2.1 g	麦茶 せんべい
予備日		豚の甘辛丼						
27	火	マカロニサラダ わかめの味噌汁 りんご	牛乳 ＊キャロットケーキ (世界のおやつ　アメリカ)	米　油　砂糖 マカロニ マヨネーズ 麩　マーガリン ミックス粉	牛乳　豚もも肉 ロースハム わかめ たまご　クリームチーズ	にんにく　玉ねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン りんご ピーマン	エネルギー　650 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質　21.6 g 塩分　2.0 g	麦茶 せんべい
28	水	ロールパン タンドリーチキン コールスローサラダ オニオンスープ なし	牛乳 ＊豚ごぼうおにぎり	米　油　砂糖 牛乳パン	牛乳　鶏もも肉 ヨーグルト 豚ひき肉	にんにく　ブロッコリー　キャベツ きゅうり　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ なし ごぼう	エネルギー　566 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質　27.7 g 塩分　2.4 g	麦茶 せんべい
29	木	塩ラーメン チーズガレット バナナ	牛乳 ＊さつまいもパウンド	中華麺 油　じゃがいも マヨネーズ さつまいも　さとう　ごま バター　ミックス粉	豚肉　なると チーズ　牛乳 たまご	キャベツ　もやし　にら にんじん　玉ねぎ　しいたけ コーン　チンゲン菜 バナナ　ブロッコリー	エネルギー　594 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質　21.1 g 塩分　2.4 g	麦茶 せんべい
30	金	おばけカレー フレンチサラダ パイナップル ジョア	牛乳 ＊ハロウィンクッキー	米　油　砂糖 カレールウ 小麦粉 バター	牛乳　豚もも肉 ロースハム ジョア たまご ゆで大豆	にんじん　玉ねぎ かぼちゃ キャベツ　きゅうり パイナップル	エネルギー　640 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質　20.3 g 塩分　2.1 g	麦茶 せんべい
31	土	煮込みうどん ツナとコーンのサラダ チーズ バナナ	牛乳 ＊ミルククリームサンド	うどん　油 ごま油 食パン ミルククリーム	鶏モモ肉 ツナ 牛乳 チーズ	玉ねぎ　にんじん　ねぎ ほうれん草　えのきたけ コーン　きゃべつ　きゅうり パプリカ　バナナ	エネルギー　590 Kcal タンパク質 25.4 g 脂質　20.7 g 塩分　2.3 g	麦茶 せんべい

保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低２回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品