



西綾瀬りりおっこ保育園 10月 給食献立表

令和8年



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価
		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時おやつ	
01 (木)	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ キャベツときゅうりのサラダ	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉、卵、凍り豆腐、バター、米みそ、クリームチーズ、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ブルーベリー、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 クリームチーズとブルーベリーのケーキ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
02 (金)	カソカレー コンソメスープ トマトとブロッコリーのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、いちごジャム、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 クラッカージャムサンド	エネルギー 604 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g
05 (月)	中華どんぶり 春雨スープ もやしときゅうりの中華和え 柿(0.1歳バナナ)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、卵、バター	もやし、かき、はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、わかめ、しょうが、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g
06 (火)	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜の納豆あえ	米、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、バター	こまつな、パイナップル、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、なめこ、ねぎ、いんげん、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 みたらしトースト	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g
07 (水)	麦パン 野菜スープ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、小麦粉、フレンチドレッシング、砂糖、油、パン粉、ごま、ごま油	牛乳、かれい、ちくわ	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g
08 (木)	和風きのこスパゲティー コンソメスープ ヨーグルトサラダ バナナ	さつまいも、スパゲティー、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、チーズ、米みそ、バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶、あさつき、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g
09 (金)	ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、ごま、すりごま、油	豚肉、バター、かまぼこ、米みそ、牛乳、ジョア	オレンジ、ほうれん草、う、たまねぎ、もやし、だいこん、まいたけ、にんじん、ピーマン、しょうが、糸みつば	牛乳100 お菓子 ジョア おふのラスク	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
10 (土)	味噌ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、米みそ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、パセリ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g
13 (火)	豆乳ちゃんぽんうどん 麦茶 花野菜サラダ オレンジ	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そばろおにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
14 (水)	ごま塩ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 小松菜のサラダ	米、押麦、焼ふ、砂糖、油	ヨーグルト、さわら、米みそ	こまつな、パイナップル、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、バナナ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 2.0 g
15 (木)	ごはん みそ汁 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮物	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、米みそ、油揚げ	かき、はくさい、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、あさつき、わかめ、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねうどん	エネルギー 444 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2.1 g
16 (金)	麦パン ハンバーグ コンソメスープ きゃべつのサラダ	麦パン、さつまいも、砂糖、パン粉、フレンチドレッシング、ケーキ、ハヤシルウ	豚ひき肉、牛乳、ホイップクリーム、バター、クリーム	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、トマト、あさつき、りんご濃縮果汁	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g

※9時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、ばりんこ、星たべよ、ぼたぼた焼き、雪の宿、アンパンマンせんべい、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぼたぼた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

17 (土)	チキンライス 白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、バター	はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g
19 (月)	中華どんぶり 春雨スープ もやしときゅうりの中華和え 柿(0.1歳バナナ)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、卵、バター	もやし、かき、はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、わかめ、しょうが、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g
20 (火)	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜の納豆あえ	パイナップル(0.1歳バナナ) 米、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、バター	こまつな、パイナップル、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、なめこ、ねぎ、いんげん、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 みたらしトースト	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.9 g
21 (水)	麦パン 野菜スープ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、小麦粉、フレンチドレッシング、砂糖、油、パン粉、ごま、ごま油	牛乳、かれい、ちくわ	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g
22 (木)	和風きのこスパゲティー コンソメスープ ヨーグルトサラダ バナナ	さつまいも、スパゲティー、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、チーズ、米みそ、バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶、あさつき、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g
23 (金)	ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、ごま、すりごま、油	豚肉、バター、かまぼこ、米みそ、牛乳、ジョア	オレンジ、ほうれん草、う、たまねぎ、もやし、だいこん、まいたけ、にんじん、ピーマン、しょうが、糸みつば	牛乳100 お菓子 ジョア おふのラスク	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
24 (土)	味噌ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、米みそ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、パセリ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g
26 (月)	ハンバーグ わかめスープ コールスローサラダ バナナ	 米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、ハヤシルウ	牛乳、豚肉、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、りんご、わかめ、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
27 (火)	豆乳ちゃんぽんうどん 麦茶 花野菜サラダ オレンジ	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そばろおにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
28 (水)	ごま塩ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 小松菜のサラダ	パイナップル(0.1歳バナナ) 米、押麦、焼ふ、砂糖、油	ヨーグルト、さわら、米みそ	こまつな、パイナップル、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、バナナ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 2.0 g
29 (木)	ごはん みそ汁 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮物	柿(0.1歳バナナ) ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、米みそ、油揚げ	かき、はくさい、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、あさつき、わかめ、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねうどん	エネルギー 444 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2.1 g
30 (金)	麦パン ハンバーグ コンソメスープ きゃべつのサラダ	麦パン、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、フレンチドレッシング、ハヤシルウ	牛乳、豚ひき肉、バター、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、トマト、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.8 g
31 (土)	チキンライス 白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、バター	はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

今月の平均栄養価 エネルギー:515kcal たんぱく質:21.0g 脂質:15.7g



西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子



西綾瀬りりおっこ保育園 10月 中期食・後期食献立表



令和8年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
午前				おかゆ 玉ねぎと人参のスープ きゃべつの味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 白身魚と人参煮 オレンジ	
午後食				きゃべつと人参の味噌うどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	トマトとブロッコリーのうどん じゃがいもの味噌そぼろ煮 バナナ	
	5	6	7	8	9	10
午前食	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 もやしのそぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 豆腐と小松菜煮 バナナ	おかゆ 人参ともやしのスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜とさつまいもの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮 オレンジ	おかゆ チンゲン菜とじゃがいものスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
午後食	もやしと人参のうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	玉ねぎと小松菜のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと人参のスープ 豆腐ともやし煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん 白身魚とさつまいも煮 バナナ	もやしとほうれん草のおじや 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ
	12	13	14	15	16	17
午前食		おかゆ もやしときゃべつの味噌汁 豆腐とブロッコリー煮 オレンジ	おかゆ 人参ともやしのスープ 白身魚と小松菜の味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 白身魚とキャベツ煮 バナナ	おかゆ 人参と大根の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ
午後食		キャベツと人参のうどん 白身魚ともやしの味噌煮 バナナ	もやしと小松菜の味噌おじや 豆腐と人参煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚と白菜の味噌煮 バナナ	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスー 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	白菜と人参のうどん 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ
	19	20	21	22	23	24
午前食	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 もやしのそぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 豆腐と小松菜煮 バナナ	おかゆ 人参ともやしのスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜とさつまいもの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚とほうれん草煮 オレンジ	おかゆ チンゲン菜とじゃがいものスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
午後食	もやしと人参のうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	玉ねぎと小松菜のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと人参のスープ 豆腐ともやし煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん 白身魚とさつまいも煮 バナナ	もやしとほうれん草のおじや 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ
	26	27	28	29	30	31
午前食	おかゆ 人参ときゃべつのスープ 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	おかゆ もやしときゃべつの味噌汁 豆腐とブロッコリー煮 オレンジ	おかゆ 人参ともやしのスープ 白身魚と小松菜の味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 白身魚とキャベツ煮 バナナ	おかゆ 人参と大根の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ
午後食	じゃがいもと玉ねぎ の味噌うどん 人参のそぼろ煮 バナナ	キャベツと人参のうどん 白身魚ともやしの味噌煮 バナナ	もやしと小松菜の味噌おじや 豆腐と人参煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚と白菜の味噌煮 バナナ	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスー 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	白菜と人参のうどん 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ

今月の平均栄養価 （後期）エネルギー:215kcal たんぱく質:9.3g 脂質:2.7g
※午前・午後食に麦茶を提供します。 白身魚:かれい、そぼろ:鶏ひき肉、調味料:みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子