



令和8年10月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 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		午前
1 木	ご飯 鶏のスベアリブ風 ほうれん草とツナの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／ごま油／白すりご ま／上白糖／スポンジ ケーキミックス	鶏もも肉／ツナ缶／木 綿豆腐／白味噌／味噌 クリーム(乳脂肪・植物性)／ 牛乳	ほうれん草／人参／トマト ／なめこ／糸みつば／パイ ンアップル	シフォンケーキ(ココア) 牛乳	
2 金	フォカッチャ(バター) ポークケチャップ煮 カラフルサラダ フライドポテト 卵スープ デザート	強力粉／薄力粉／上白 糖／調合油／無塩バ ター／オリーブ油／フ ライドポテト／米／白 いりごま	豚肩ロース肉／ダイス チーズ／卵／十勝飲む ヨーグルト／トラウト サーモン	パセリ／玉葱／マッシュ ルーム水煮／きゅうり／ト マト／コーン缶／キャベツ	鮭ご飯 ほうじ茶	
3 土	ご飯 焼肉 アスパラのごま和え 千切りキャベツ 白菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／白すりごま	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／アスパラ ／キャベツ／白菜／オレン ジ	梅しそご飯 牛乳	
5 月	チキンカレー いんげんとベーコンソテー マカロニサラダ コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／マカ ロニ／マヨネーズ／ス イートカットポテト／ 無塩バター／上白糖	鶏もも肉／ベーコン／ ロースハム／牛乳／卵 黄	玉葱／カレーライスミッ クス／いんげん／人参／きゅ うり／パセリ／りんご ジュース	スイートポテト 牛乳	
6 火	五目うどん さつま芋の天ぷら なめたけ入り炒り卵 デザート	うどん／さつま芋／片 栗粉／薄力粉／調合油 ／上白糖／もち米	鶏もも肉／なると巻き ／卵／豚ひき肉／牛乳	長葱／干し椎茸／ほうれん 草／えのき茸／小葱／パナ ナ／玉葱／生しいたけ(菌床 栽培、生)／生姜	真珠蒸し 牛乳	
7 水	食パン かれのいレモンバター ツナサラダ 人参のラペ ミネストローネ デザート	食パン／薄力粉／オ リーブ油／無塩バター ／マヨネーズ／上白糖	まがれい／ツナ缶／ ベーコン／十勝飲む ヨーグルト／卵／牛乳	レモン果汁／レタス／きゅ うり／黄パプリカ／人参／ キャベツ／玉葱／にんにく ／カットトマト缶／パセリ	マドレーヌ 牛乳	
8 木	ご飯 豚肉の塩麹炒め 切干大根の青しそサラダ 千切りキャベツ 麩の味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／ マヨネーズ／小町麩	豚肩ロース肉／ホタテ 風味フレーク／白味噌 ／チキンナゲット／牛 乳	にんにく／長葱／切干大根 ／キャベツ／絹さや／オレ ンジ	チキンナゲット 牛乳	
9 金	麦ご飯 さんまのかば焼き ひじき煮 浅漬け 名取汁 デザート・牛乳	米／押麦／片栗粉／薄 力粉／調合油／上白糖 ／オリーブ油／上白糖	さんま／干ひじき(ステン ス釜、乾)／サラダ竹輪 ／鶏もも肉／牛乳／ゼ ラチン	人参／絹さや／きゅうり／ かぶ／大根／小松菜／パイ ンアップル	カーデンフルーツゼリー 牛乳	
10 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め 小松菜のお浸し かぶの味噌汁 デザート	米／ごま油／食パン／ マーガリン／上白糖	豚肩ロース肉／塩昆布 ／花ガツオ／白味噌／ きな粉／牛乳	キャベツ／小松菜／トマト ／かぶ／オレンジ	きなこトースト 牛乳	
13 火	なめこの和風スパゲッティ ハムカツ 野菜サラダ ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／調合油／薄力粉 ／パン粉／米	鶏むね肉／ロースハム ／卵／牛乳	なめこ／マッシュルーム水 煮／玉葱／にんにく／きゅ うり／黄パプリカ／レタス ／人参／キャベツ／りんご ジュース	ちりめん菜ごはん 牛乳	
14 水	のりたまふりかけご飯 さわらの柚庵焼き 干草煮 大阪漬け 豚汁 デザート	米／上白糖／片栗粉／ オリーブ油	さわら／油揚げ／豚肩 ロース肉／白味噌／絹 豆腐／牛乳	ゆず果汁／ほうれん草／人 参／大根／だいこん葉／長 葱／ごぼう／オレンジ	豆腐のブラウニー 牛乳	
15 木	ロールパン ハンバーグ シーザーサラダ フライドポテト ポパイスープ デザート	ロールパン／パン粉／ 食パン／フライドポテ ト／調合油／上白糖／ 上白糖	合びき肉／牛乳／卵／ ベーコン／十勝飲む ヨーグルト	玉葱／レタス／きゅうり／ ほうれん草	プリン 牛乳	
16 金	さつまいもごはん かれのい煮付け 鶏とれんこんのごま味噌炒め オクラの煮浸し あおさのりの味噌汁 デザート・牛乳	米／さつま芋／黒いり ごま／上白糖／片栗粉 ／調合油／白すりごま ／ごま油／上白糖	まがれい／鶏もも肉／ 白味噌／あおさ(素干 し)／牛乳／ヨーグルト	生姜／れんこん／オクラ／ 小葱／オレンジ／ブルーベ リージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム掛け ビスケット 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 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		午 前
17 土	ご飯 焼肉 アスパラのごま和え 干切りキャベツ 白菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／白すりごま	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／アスパラ ／キャベツ／白菜／オレンジ	梅しそご飯 牛乳	
19 月	ご飯 ホイコーロー 春雨の中華炒め 豆苗の卵スープ デザート	米／片栗粉／オリーブ 油／緑豆春雨／ごま油	豚肩ロース肉／豚ひき 肉／卵／牛乳	キャベツ／赤パプリカ／青 ピーマン／長葱／人参／生 しいたけ(菌床栽培、生)／ にら／たけのこ水煮／トマ ト／トウモロコシ／パイン	わかめご飯 牛乳	
20 火	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げぎょうざ じゃが芋の和風サラダ デザート	茹で中華めん／ごま油 ／調合油／じゃが芋／ 上白糖／スイートカット ポテト／黒いりごま	豚肩ロース肉／紅かま ぼこ／さつま揚げ／ホ タテ風味フレーク／牛 乳／白味噌／ちりめん じゃこ	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／小葱／パイン アップル	大学芋 牛乳	
21 水	ご飯 鯖の塩焼き 豆苗とハムの炒め物 冷やしきゅうりの漬物 けんちん汁 デザート	米／オリーブ油／ごま 油／パイシート／ケー キシロップ	鯖／ロースハム／卵／ 油揚げ／木綿豆腐／牛 乳	トウモロコシ／きゅうり／ご ぼう／人参／大根／パイン アップル	ミニクロワッサン 牛乳	
22 木	食パン 鶏肉のレモンソテー 塩だれサラダ 卵スープ デザート	食パン／オリーブ油／ ごま油／薄力粉／粉砂 糖／調合油	鶏もも肉／卵／十勝飲 むヨーグルト／牛乳	レモン果汁／きゅうり／ キャベツ／トマト／ブロッ コリー／パセリ	ちんすこう 牛乳	
23 金	ご飯 さんまのかば焼き 小松菜のたらこ和え アスパラの煮浸し もやしの味噌汁 デザート・牛乳	米／片栗粉／薄力粉／ 調合油／上白糖	さんま／ほぐしたらこ ／油揚げ／白味噌／牛 乳／ゼラチン	小松菜／アスパラ／緑豆も やし／バナナ／みかん缶／ 温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	
24 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め 小松菜のお浸し かぶの味噌汁 デザート	米／ごま油／食パン／ マーガリン／上白糖	豚肩ロース肉／塩昆布 ／花ガツオ／白味噌／ きな粉／牛乳	キャベツ／小松菜／トマト ／かぶ／オレンジ	きなこトースト 牛乳	
26 月	緑黄色ふりかけご飯 肉豆腐 いんげんのごま和え カラフルピクルス 卵の味噌汁 デザート	米／上白糖／白すりご ま／ホットケーキミッ クス／オリーブ油／グ ラニュー糖	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／白味噌／卵／牛乳	長葱／いんげん／黄パプリ カ／赤パプリカ／きゅうり ／絹さや／バナナ	さくさくクッキー 牛乳	
27 火	名取うどん れんこんの天ぷら 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／ごま油／ 米	鶏もも肉／豚肩ロース 肉／ダイスチーズ／花 ガツオ／牛乳	大根／人参／小松菜／れん こん／ほうれん草／パイン アップル	チーズ入りおかかご飯 牛乳	
28 水	ご飯 かれいの甘酢鰯 クーフィリチー 揚げビーフン 生揚げとねぎの味噌汁 デザート・牛乳	米／片栗粉／調合油／ ごま油／ビーフン／生 中華麺／上白糖	まがれい／細め昆布／ 油揚げ／豚肩ロース肉 ／生揚げ／白味噌／牛 乳／鶏ささ身	玉葱／人参／小葱／バナナ ／青梗菜	冷やしラーメン	
29 木	ご飯 鶏の梅風味焼き ニラと卵の炒め物 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／上白糖／食パン／ マーガリン	鶏もも肉／卵／木綿豆 腐／白味噌／きな粉／ 牛乳	梅干し／大葉／にら／トマ ト／長葱／オレンジ	きなこトースト 牛乳	
30 金	ロールパン 鮭の変わり衣焼き サラダスパゲッティ ミネストローネ デザート	ロールパン／パン粉／ マヨネーズ／サラダス パゲッティ／オリーブ 油／上白糖／上白糖／ 無塩バター／薄力粉	トラウトサーモン／粉 チーズ／ロースハム／ ベーコン／卵	パセリ／きゅうり／コーン 缶／アスパラ／キャベツ／ 人参／玉葱／にんにく／ カットトマト缶／かぼちゃ ペースト	蒸しケーキ(かぼちゃ) ほうじ茶	
31 土	ご飯 焼肉 アスパラのごま和え 干切りキャベツ 白菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／白すりごま	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／アスパラ ／キャベツ／白菜／オレンジ	梅しそご飯 牛乳	
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー585kcal	タンパク質 23.3g	脂質 20.1g	



おすすめレシピを公開中♪

