

2026年10月

〇は3時おやつ

献立表

成育しせい保育園(一般)

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名			
					骨や体を作る食べ物	力が出る食べ物	病気にかりにくくなる食べ物	
01 木	御飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ 大根と豚肉の炒め物 野菜のスキミルク和え フルーツ	せんべい 麦茶	マカロニ グラタン 麦茶	鮭ごはん 麦茶	鶏もも肉、○豆乳、生揚げ、豚肉(もも)、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳、しらす干し、○とろけるチーズ、かつお節	米、○マカロニ・スパゲティ、なたね油、○小麦粉、片栗粉、小麦粉、○なたね油	だいこん、もやし、キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぶ、○にんじん、しめじ、ごぼう、ブロッコリー、えのき、コーン缶、にんにく、しょうが	エネルギー 以上児 562kcal
02 金	御飯 みそ汁 さばのみそ焼き 里芋とじゃがいもの煮物 もやしのナムル フルーツ	せんべい 麦茶	ロッククッキー 牛乳	ワンタンスープ 麦茶	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、米みそ(甘みそ)	米、さといも、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、○無塩バター、砂糖、ごま油	もやし、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、れんこん、えのき、○干しひょうどう、コーン缶、ごま、しょうが	
03 土	バターロール もやしのスープ 鶏肉のごま焼き スパゲティサラダ フルーツ		ジャムの 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶	ロールパン、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのき、○いちごジャム、すりこま、コーン缶、ミニトマト、しょうが	お知らせ 行事等 16日 誕生会
05 月	御飯 みそ汁 豚肉の塩カレー炒め 鮭じゃが 野菜のきなこ和え フルーツ	せんべい 麦茶	クリーム トースト 牛乳	にんじんきんぴら 麦茶	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、さけ水煮缶詰、○生クリーム、油揚げ、○卵、しらす干し、きな粉、かつお節	米、じゃがいも、○食パン、○グラニュー糖、○小麦粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、にら、しめじ、えのき、れんこん、ブロッコリー、コーン缶、にんにく、しょうが	
06 火	さんまのかば焼き丼 みそ汁 しらたきと人参の炒め物 さつまいもサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ウィンナーパン 牛乳	青菜おにぎり 麦茶	○牛乳、さんま、○ウィンナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	七分つき米、さつまいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、なたね油	しらたき、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にら、えのき、れんこん、コーン缶、ブロッコリー、ミニトマト、いんげん、しょうが	
07 水	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ じゃがいもと鶏肉のみそ煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	きのこごはん 麦茶	きのこ汁 麦茶	ウィンナーソーセージ、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(甘みそ)、しらす干し	マカロニ・スパゲティ、○米、じゃがいも、砂糖、ごま油、なたね油	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、にんじん、ブロッコリー、だいこん、○エリンギ、○しめじ、○えのきだけ、れんこん、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、えのき、○いんげん	
08 木	御飯 みそ汁 豆腐メンチカツ 大豆のトマト煮 かぼちゃのマヨ炒め フルーツ	せんべい 麦茶	タルトタン風 牛乳	おでん風 麦茶	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆水煮缶、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、パン粉	かぼちゃ、たまねぎ、○りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、かぶ、もやし、しめじ、ピーマン、えのき、コーン缶、いんげん	
09 金	御飯 みそ汁 かじきまぐろのおろし煮 大根のそぼろ煮 野菜のおかか和え フルーツ	せんべい 麦茶	やきそば 麦茶	いももち 麦茶	かじき、○豚ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、○焼きそばめん、○なたね油、○ごま油、砂糖、片栗粉、なたね油	だいこん、もやし、キャベツ、○キャベツ、ほうれんそう、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ、○にんじん、○ピーマン、えのき、○コーン缶、コーン缶、いんげん、しょうが	
10 土	バターロール きゃべつのスープ 鶏手羽の照り焼き もやしとにらのじゃこ炒め フルーツ		あんぱん 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏手羽、ベーコン、じゃこ、かつお節	ロールパン、ごま油、なたね油	もやし、キャベツ、にら、たまねぎ、だいこん、えのき、コーン缶、しめじ、にんにく、しょうが	
13 火	カレーうどん 大根とこんにゃくの煮物 じゃがいものおかか炒め フルーツ	せんべい 麦茶	鶏ごぼうごはん 麦茶	コーンスープ 麦茶	豚肉(もも)、○鶏もも肉、かつお節	ゆでうどん、じゃがいも、○米、砂糖、なたね油	だいこん、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、○ごぼう、○しめじ、ブロッコリー、○にんじん、えのき、赤ピーマン、ごぼう	
14 水	御飯 みそ汁 鮭の磯辺焼き くすし豆腐とひじきの煮物 人参とわかめのきんぴら フルーツ	せんべい 麦茶	ツナマヨ クロワッサン 牛乳	青のりポテト 麦茶	○牛乳、さけ、木綿豆腐、大豆水煮缶、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、○クロワッサン、○マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、なたね油	にんじん、だいこん、わかめ、たまねぎ、糸こんにゃく、○にんじん、もやし、オクラ、えのき、コーン缶、いんげん、ひじき、焼きのり、しょうが	
15 木	御飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ 大根と豚肉の炒め物 野菜のスキミルク和え フルーツ	せんべい 麦茶	マカロニ グラタン 麦茶	鮭ごはん 麦茶	鶏もも肉、○豆乳、生揚げ、豚肉(もも)、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳、しらす干し、○とろけるチーズ、かつお節	米、○マカロニ・スパゲティ、なたね油、○小麦粉、片栗粉、小麦粉、○なたね油	だいこん、もやし、キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぶ、○にんじん、しめじ、ごぼう、ブロッコリー、えのき、コーン缶、にんにく、しょうが	
16 金	キーマカレー 野菜スープ かぼちゃのベーコン焼き 中華サラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ケーキ 牛乳	ワンタンスープ 麦茶	○牛乳、豚ひき肉、○卵、ベーコン、ツナ水煮缶、○生クリーム	米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、なたね油	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、ピーマン、ホールトマト缶詰、しめじ、ごぼう、えのき、ブロッコリー、コーン缶	
17 土	バターロール もやしのスープ 鶏肉のごま焼き スパゲティサラダ フルーツ		ジャムの 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶	ロールパン、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのき、○いちごジャム、すりこま、コーン缶、ミニトマト、しょうが	
19 月	御飯 みそ汁 豚肉の塩カレー炒め 鮭じゃが 野菜のきなこ和え フルーツ	せんべい 麦茶	クリーム トースト 牛乳	にんじんきんぴら 麦茶	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、さけ水煮缶詰、○生クリーム、油揚げ、○卵、しらす干し、きな粉、かつお節	米、じゃがいも、○食パン、○グラニュー糖、○小麦粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、にら、しめじ、えのき、れんこん、ブロッコリー、コーン缶、にんにく、しょうが	
20 火	さんまのかば焼き丼 みそ汁 しらたきと人参の炒め物 さつまいもサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ウィンナーパン 牛乳	青菜ごはん 麦茶	○牛乳、さんま、○ウィンナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	七分つき米、さつまいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、なたね油	しらたき、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にら、えのき、れんこん、コーン缶、ブロッコリー、ミニトマト、いんげん、しょうが	
21 水	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ じゃがいもと鶏肉のみそ煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	きのこごはん 麦茶	きのこ汁 麦茶	ウィンナーソーセージ、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(甘みそ)、しらす干し	マカロニ・スパゲティ、○米、じゃがいも、砂糖、ごま油、なたね油	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、にんじん、ブロッコリー、だいこん、○エリンギ、○しめじ、○えのき、れんこん、○にんじん、赤ピーマン、ピーマン、えのき、○いんげん	
22 木	御飯 みそ汁 豆腐メンチカツ 大豆のトマト煮 かぼちゃのマヨ炒め フルーツ	せんべい 麦茶	タルトタン風 牛乳	おでん風 麦茶	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆水煮缶、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、パン粉	かぼちゃ、たまねぎ、○りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、かぶ、もやし、しめじ、ピーマン、えのき、コーン缶、いんげん	

2026年10月

〇は3時おやつ

献立表

成育しせい保育園(一般)

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名		
					骨や体を作る食べ物	力が出る食べ物	病気にかかりにくくなる食べ物
23 金	御飯 みそ汁 かじまぐろのおろし煮 大根のそぼろ煮 野菜のおかか和え フルーツ	せんべい 麦茶	やきそば 麦茶	いもち 麦茶	かじき、〇豚ひき肉、豚 ひき肉、米みそ（淡色辛 みそ）、油揚げ、しらす 干し、かつお節	米、〇焼きそばめん、〇 なたね油、〇ごま油、砂 糖、片栗粉、なたね油	だいこん、もやし、キャベツ、〇 キャベツ、ほうれんそう、〇たま ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめ じ、かぶ、〇にんじん、〇ピーマ ン、えのき、〇コーン缶、コーン 缶、いんげん、しょうが
24 土	バターロール きしゃべつのスープ 鶏手羽の照り焼き もやしとにらのじゃこ炒め フルーツ		あんぱん 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏手羽、ベーコン、じゃ こ、かつお節	ロールパン、ごま油、な たね油	もやし、キャベツ、にら、たまね ぎ、だいこん、えのき、コーン 缶、しめじ、にんにく、しょうが
26 月	御飯 みそ汁 鶏肉のチーズ焼き さつまいもとツナの煮物 切干大根の塩昆布和え フルーツ	せんべい 麦茶	サラミと ウインナーの ピザ 牛乳	焼き豚ごはん 麦茶	〇牛乳、鶏もも肉、〇ウ インナー、ツナ水煮缶、 米みそ（淡色辛みそ）、 油揚げ、粉チーズ	米、さつまいも、〇小麦 粉、パン粉、砂糖、なた ね油	もやし、たまねぎ、しめじ、か ぶ、にんじん、ブロッコリー、赤 ピーマン、切り干しだいこん、え のき、コーン缶、塩こんぶ、〇 ピーマン、しょうが
27 火	カレーうどん 大根とこんにゃくの煮物 じゃがいものおかか炒め フルーツ	せんべい 麦茶	鶏ごぼうごはん 麦茶	コーンスープ 麦茶	豚肉(もも)、〇鶏もも 肉、かつお節	ゆでうどん、じゃがい も、〇米、砂糖、なたね 油	だいこん、たまねぎ、糸こんにゃ く、にんじん、〇ごぼう、〇しめ じ、ブロッコリー、〇にんじん、 えのき、赤ピーマン、ごぼう
28 水	御飯 みそ汁 鮭の磯辺焼き くずし豆腐とひじきの煮物 人参とわかめのきんぴら フルーツ	せんべい 麦茶	ツナマヨ クロワッサン 牛乳	青のりポテト 麦茶	〇牛乳、さけ、木綿豆 腐、大豆水煮缶、〇ツナ 水煮缶、米みそ（淡色辛 みそ）、油揚げ	米、〇クロワッサン、〇 マヨネーズ、マヨネー ズ、砂糖、ごま油、なた ね油	にんじん、だいこん、わかめ、た まねぎ、糸こんにゃく、〇にんじ ん、もやし、オクラ、えのき、 コーン缶、いんげん、ひじき、焼 きのり、しょうが
29 木	御飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ 大根と豚肉の炒め物 野菜のスキムミルク和え フルーツ	せんべい 麦茶	マカロニ グラタン 麦茶	鮭ごはん 麦茶	鶏もも肉、〇豆乳、生揚 げ、豚肉(もも)、〇ペー コン、米みそ（淡色辛み そ）、油揚げ、脱脂粉 乳、しらす干し、〇とろ けるチーズ、かつお節	米、〇マカロニ・スパゲ ティ、なたね油、〇小麦 粉、片栗粉、小麦粉、〇 なたね油	だいこん、もやし、キャベツ、〇 たまねぎ、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、かぶ、〇にんじ ん、しめじ、ごぼう、ブロッコ リー、えのき、コーン缶、にんに く、しょうが
30 金	御飯 みそ汁 さばのみそ焼き 里芋とじゃがいもの煮物 もやしのナムル フルーツ	せんべい 麦茶	ロッククッキー 牛乳	ワンタンスープ 麦茶	〇牛乳、さば、米みそ （淡色辛みそ）、〇卵、 油揚げ、米みそ（甘み そ）	米、さといも、〇小麦 粉、じゃがいも、〇砂 糖、〇無塩バター、砂 糖、ごま油	もやし、だいこん、キャベツ、た まねぎ、にんじん、しめじ、れん こん、えのき、〇干しぶどう、 コーン缶、ごま、しょうが
31 土	バターロール もやしのスープ 鶏肉のごま焼き スパゲティサラダ フルーツ		ジャムの 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ベーコン、ツ ナ水煮缶	ロールパン、〇ホット ケーキ粉、マカロニ・ス パゲティ、マヨネーズ	もやし、きゅうり、にんじん、た まねぎ、だいこん、えのき、〇い ちごジャム、すりごま、コーン 缶、ミニトマト、しょうが