



10月 献立表



令和8年10月1日 上長湊保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 木	ふりかけ玄米ご飯 かじきの甘辛しょうが焼き ブロッコリーの和風マヨ和え 白菜と油揚げの味噌汁	〇豆乳(午前) ◎チーズケーキ ◎麦茶	めかじき、魚肉ソーセージ、 油揚げ、かたくちいわし、調 製豆乳、クリームチーズ、 卵、生クリーム	しょうが、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、はくさ い、レモン	うるち米、玄米、薄力粉、調 合油、三温糖、こま(乾・ 白)、マヨネーズ、グラ ニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 561kcal たんばく質 20.1g 脂質 27.3g 炭水化物 63.6g 塩分 2.2g
2 金	和風きのこスパゲティ 大根のごまドレッシングサラダ ミニトマトの付け合わせ 野菜スープ 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎五平餅	ベーコン、ウインナーソー セージ、牛乳	たまねぎ、にんじん、まいた け、えのきたけ、黄ピーマ ン、にんにく、刻みのり、だ いこん、きゅうり、コーン 缶、ミニトマト、キャベツ、 バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、 有塩バター、うるち米、もち 米、こま(乾・白)、三温糖	エネルギー 543kcal たんばく質 16.6g 脂質 16.2g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
3 土	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 果物	〇豆乳(午前) ◎たまごドック ◎牛乳	豚もも(カレー用)、ツナ 缶、ベーコン、調製豆乳、 卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、キャベツ、きゅ うり、コーン缶、ほうれんそ う、ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、三温糖、 ロールパン(45)、マーガリ ン、マヨネーズ	エネルギー 649kcal たんばく質 23.2g 脂質 28.5g 炭水化物 80.5g 塩分 3.7g
5 月	ビビンバ丼 カミカミサラダ スティックチーズ たまごとチンゲンサイのスープ	〇豆乳(午前) ◎じゃがバター ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、大豆水煮 缶、スティックチーズ、卵、 調製豆乳、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、 にんじん、れんこん、こ ぼろ、きゅうり、チンゲンサ イ、ぶなしめじ	うるち米、三温糖、ごま油、 マヨネーズ、じゃがいも、有 塩バター	エネルギー 555kcal たんばく質 20.8g 脂質 26.8g 炭水化物 65.7g 塩分 3.0g
6 火	セルフハンバーガー 切り干し大根のドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	〇牛乳(午前) ◎ツナ昆布おむすび ◎牛乳	豚ひき肉、卵、牛乳、生ク リーム、ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、切干し だいこん、にんじん、かぼ ちゃ、バナナ、塩昆布	パンズパン、マーガリン、調 合油、パン粉、三温糖、有塩 バター、うるち米	エネルギー 674kcal たんばく質 24.4g 脂質 27.4g 炭水化物 92.7g 塩分 3.1g
7 水	ご飯 さけフライ キャベツのゆかり和え 豚汁 果物	〇豆乳(午前) ◎お好み焼き ◎牛乳	さけ、卵、豚もも(カレー 用)、油揚げ、かたくちいわ し、調製豆乳、鶏ひき肉、さ くらえび、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅう り、だいこん、ごぼう、長ね ぎ、ネーブルオレンジ、あお のり	うるち米、薄力粉、パン粉、 調合油、さといも、板こんに ゃく、お好み焼き粉、マヨ ネーズ	エネルギー 554kcal たんばく質 26.4g 脂質 17.8g 炭水化物 77.4g 塩分 2.5g
8 木	カレーうどん 豆腐入り松風焼き ミニトマトの付け合わせ ドリンクヨーグルト	〇牛乳(午前) ◎納豆巻き ◎麦茶	豚もも(カレー用)、削り 節、牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、卵、挽きわり納豆 (チューブ)	長ねぎ、にんじん、ほうれん そう、しいたけ、日高こん ぶ、しょうが、ミニトマト、 焼きのり	うどん、三温糖、カレール ウ、有塩バター、かたくり 粉、こま(乾・白)、うるち米	エネルギー 536kcal たんばく質 28.9g 脂質 15.3g 炭水化物 74.7g 塩分 3.4g
9 金	ご飯 さばの南部焼き ほうれん草の白和え 大根と厚揚げの味噌汁 果物	〇豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ブルーベリーマフィン	さば、木綿豆腐、厚揚げ、か たくちいわし、調製豆乳、牛 乳、卵	ほうれんそう、にんじん、だ いこん、長ねぎ、りんご、ブ ルーベリー	うるち米、三温糖、こま、こ ま(乾・白)、しらたき、食塩 不使用バター、グラニュー 糖、薄力粉	エネルギー 587kcal たんばく質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 85.3g 塩分 2.1g
10 土	マーボー豆腐丼 小松菜のナムル たまごえきの中華スープ 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎マカロニあべかわ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛 乳、きな粉	長ねぎ、にら、にんにく、 しょうが、こまつな、りょく とうもやし、にんじん、えの きたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、調合油、三 温糖、かたくり粉、ごま油、 マカロニ	エネルギー 498kcal たんばく質 20.2g 脂質 13.9g 炭水化物 77.8g 塩分 2.0g
13 火	豚玉丼 小松菜とハムのチーズ和え 貝だくさん味噌汁 果物	〇豆乳(午前) ◎牛乳 ◎カレーピザトースト	豚ロース、卵、ロースハム、 切れてるチーズ、油揚げ、か たくちいわし、調製豆乳、牛 乳、ウインナーソーセージ、 ピザ用チーズ	たまねぎ、万能ねぎ、こまつ な、にんじん、キャベツ、 ネーブルオレンジ、コーン缶	うるち米、押麦、調合油、三 温糖、食パン(6)、じゃがい も、カレールウ	エネルギー 615kcal たんばく質 27.5g 脂質 24.1g 炭水化物 78.1g 塩分 3.2g
14 水	ロールパン マカロニグラタン カリカリベーコンサラダ もやしとたまねぎのスープ	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎わかめちりめんおむすび	鶏むね肉、牛乳、粉チーズ、 ベーコン、しらす干し	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、コーン缶、キャ ベツ、きゅうり、赤ピーマ ン、りょくとうもやし	ロールパン(45)、マカロ ニ、調合油、有塩バター、薄 力粉、パン粉、三温糖、うる ち米、こま(乾・白)	エネルギー 563kcal たんばく質 22.9g 脂質 20.5g 炭水化物 77.7g 塩分 3.1g
15 木	ふりかけ玄米ご飯 かじきの甘辛しょうが焼き ブロッコリーの和風マヨ和え 白菜と油揚げの味噌汁	〇豆乳(午前) ◎チーズケーキ ◎麦茶	めかじき、ツナ缶、油揚げ、 かたくちいわし、調製豆乳、 クリームチーズ、卵、生ク リーム	しょうが、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、はくさ い、レモン	うるち米、玄米、薄力粉、調 合油、三温糖、こま(乾・ 白)、マヨネーズ、グラ ニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 569kcal たんばく質 20.6g 脂質 28.3g 炭水化物 63.0g 塩分 2.1g
16 金	和風きのこスパゲティ 大根のごまドレッシングサラダ ミニトマトの付け合せ 野菜スープ 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎五平餅	ベーコン、ウインナーソー セージ、牛乳	たまねぎ、にんじん、まいた け、えのきたけ、黄ピーマ ン、にんにく、刻みのり、だ いこん、きゅうり、コーン 缶、ミニトマト、キャベツ、 バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、 有塩バター、うるち米、もち 米、こま(乾・白)、三温糖	エネルギー 541kcal たんばく質 16.5g 脂質 16.0g 炭水化物 88.4g 塩分 2.7g
17 土	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 果物	〇豆乳(午前) ◎たまごドック ◎牛乳	豚もも(カレー用)、ツナ 缶、ベーコン、調製豆乳、 卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、キャベツ、きゅ うり、コーン缶、ほうれんそ う、ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、三温糖、 ロールパン(45)、マーガリ ン、マヨネーズ	エネルギー 649kcal たんばく質 23.2g 脂質 28.5g 炭水化物 80.5g 塩分 3.7g

19 月	ビビンバ料 カミカミサラダ スティックチーズ たまごとチンゲンサイのスープ	○豆乳（午前） ◎じゃがバター ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、大豆水煮 缶、スティックチーズ、卵、 調製豆乳、牛乳	こまつな、りょくとうもや し、にんじん、れんこん、こ ぼう、きゅうり、チンゲンサ イ、ぶなしめじ	うるち米、三温糖、ごま油、 マヨネーズ、じゃがいも、有 塩バター	エネルギー 555kcal たんぱく質 20.8g 脂質 26.8g 炭水化物 65.7g 塩分 3.0g
20 火	セルフハンバーガー 切り干し大根のドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	○牛乳（午前） ◎ツナ昆布おむすび ◎牛乳	豚ひき肉、卵、牛乳、生ク リーム、ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、切干し だいこん、にんじん、かぼ ちゃ、バナナ、塩昆布	パンズパン、マーガリン、調 合油、パン粉、三温糖、有塩 バター、うるち米	エネルギー 674kcal たんぱく質 24.4g 脂質 27.4g 炭水化物 92.7g 塩分 3.1g
21 水	ご飯 さけフライ キャベツのゆかり和え 豚汁 果物	○豆乳（午前） ◎お好み焼き ◎牛乳	さけ、卵、豚もも（カレー 用）、油揚げ、かたくちいわ し、調製豆乳、鶏ひき肉、さ くらえび、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅう り、だいこん、こぼう、長ね ぎ、ネーブルオレンジ、あお のり	うるち米、薄力粉、パン粉、 調合油、さといも、板こんに ゃく、お好み焼き粉、マヨ ネーズ	エネルギー 554kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.8g 炭水化物 77.4g 塩分 2.5g
22 木	カレーうどん 豆腐入り松風焼き ミニトマトの付け合わせ ドリンクヨーグルト	○牛乳（午前） ◎納豆巻き ◎麦茶	豚もも（カレー用）、削り 節、牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、卵、挽きわり納豆 （チューブ）	長ねぎ、にんじん、ほうれん そう、しいたけ、日高こん ぶ、しょうが、ミニトマト、 焼きのり	うどん、三温糖、カレール ウ、有塩バター、かたくり 粉、こま（乾・白）、うるち米	エネルギー 536kcal たんぱく質 28.9g 脂質 15.3g 炭水化物 74.7g 塩分 3.4g
23 金	ご飯 さばの南部焼き ほうれん草の白和え 大根と厚揚げの味噌汁 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ブルーベリーマフィン	さば、木綿豆腐、厚揚げ、か たくちいわし、調製豆乳、牛 乳、卵	ほうれんそう、にんじん、だ いこん、長ねぎ、りんご、ブ ルーベリー	うるち米、三温糖、こま、こ ま（乾・白）、しらたき、食塩 不使用バター、グラニュー 糖、薄力粉	エネルギー 587kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 85.3g 塩分 2.1g
26 月	豚玉丼 小松菜とハムのチーズ和え 具だくさん味噌汁 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎カレーピザトースト	豚ロース、卵、ロースハム、 切れてるチーズ、油揚げ、か たくちいわし、調製豆乳、牛 乳、ウインナーソーセージ、 ピザ用チーズ	たまねぎ、万能ねぎ、こまつ な、にんじん、キャベツ、パ ナナ、コーン缶	うるち米、押麦、調合油、三 温糖、食パン（6）、じゃがい も、カレールウ	エネルギー 632kcal たんぱく質 27.5g 脂質 24.1g 炭水化物 82.2g 塩分 3.2g
27 火	栗ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き れんこんのきんぴら はんぺんとえのきのすまし汁	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎カステラ	鶏もも肉（40）、はんぺん、 削り節、調製豆乳、牛乳	しょうが、にんにく、れんこ ん、にんじん、さやいんげ ん、えのきたけ、万能ねぎ、 日高こんぶ	うるち米、日本ぐり、マヨ ネーズ、コーンフ레이크、調 合油、三温糖、こま（乾・白）	エネルギー 576kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.2g 炭水化物 89.2g 塩分 2.5g
28 水	ロールパン マカロニグラタン カリカリバーコンサラダ もやしとたまねぎのスープ	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎わかめちりめんおむすび	鶏むね肉、牛乳、粉チーズ、 ベーコン、しらす干し	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、コーン缶、キャ ベツ、きゅうり、赤ピーマ ン、りょくとうもやし	ロールパン（45）、マカロ ニ、調合油、有塩バター、薄 力粉、パン粉、三温糖、うる ち米、こま（乾・白）	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.5g 炭水化物 77.7g 塩分 3.1g
29 木	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き さつまいもの付け合わせ かきたま汁 果物	○豆乳（午前） ◎おせんべい ◎みかんヨーグルト	さけ、卵、削り節、調製豆 乳、プレーンヨーグルト（明 治400）	キャベツ、りょくとうもや し、たまねぎ、にんじん、し いたけ、切りみつば、えのき だけ、日高こんぶ、りんご、 みかん缶	うるち米、有塩バター、三温 糖、調合油、さつまいも、か たくり粉、せんべい（ばりん ご）	エネルギー 604kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.6g 炭水化物 99.5g 塩分 2.2g
30 金	コーン味噌ラーメン 揚げしゅうまい ブロッコリーの付け合わせ ミニゼリー	○牛乳（午前） ◎バック牛乳 ◎ハロウィンクッキー	豚ひき肉、牛乳、バック牛 乳、卵	キャベツ、たまねぎ、りょく とうもやし、にんじん、コー ン缶、にら、干しいたけ、 ブロッコリー、かぼちゃ	中華めん、ごま油、調合油、 ミニゼリー、食塩不使用バ ター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 633kcal たんぱく質 23.0g 脂質 23.7g 炭水化物 91.6g 塩分 2.6g
31 土	マーボー豆腐丼 小松菜のナムル たまごとえのきの中華スープ 果物	○牛乳（午前） ◎マカロニあべかわ ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛 乳、きな粉	長ねぎ、にら、にんにく、 しょうが、こまつな、りょく とうもやし、にんじん、えの きたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、調合油、三 温糖、かたくり粉、ごま油、 マカロニ	エネルギー 474kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.9g 炭水化物 72.5g 塩分 2.0g

※材料の都合により、変更することがあります

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

10月の旬の食材

新米 さつまいも き
のこ類 巨峰 梨 秋刀
魚 鮭 鯖 鰹 栗

	乳児(1～2歳児)		幼児(3～5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	459kcal	512kcal	549kcal	579kcal
たんぱく質	17.2g	20.8g	20.6g	22.8g
脂質	14.3g	20.0g	17.1g	21.4g