

2026年10月

献立表

ひよこの家保育園(完了期・【後期】)
栄養士

* 【 】内はお子さんの月齢により変更する食材です。

日/曜	午前食	午後食	材料名（午前食・午後食）				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	調味料	エネルギー	たんぱく質	脂 質	
26 月	主食 もみじごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 五目煮豆 汁 味噌汁	主食 里芋ごはん 汁 はるさめスープ 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）	米ぬか油、焼ふ、七分つき米、はるさめ、てんさい含蜜糖、さといも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、大豆水煮缶、さけ	ねじり系こんにゃく【除去】、にんじん、だいこん、すりこま、こんぶ（煮物用）、こまつな、ごぼう、カットわかめ、かき【りんご】、いんげん	食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	388 14.5 5.3 100	366 15.7 5.7 77	kcal g g mg
	主食 きのこの炊き込みごはん 主菜 豆腐のすき煮風 副菜 しらす和え 汁 味噌汁	主食 かき揚げ風うどん 副菜 野菜のソテー 他 豆乳 果物 フルーツ（煮梨）	無塩バター、片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、さつまいも	油揚げ（油抜き）【除去】、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豆腐（もも）、しらす干し（もも）、しらす干し	切り干しだいこん、まいだけ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、なし、たまねぎ、しめじ、しいたけ、こんぶ（だし用）、ごぼう、コーン缶、かぼちゃ、えのきだけ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	441 16.5 7.8 136	404 16.2 7.8 131	kcal g g mg
	主食 ごはん 主菜 ごま味噌肉野菜炒め 副菜 白菜と油揚げの煮浸し【煮浸し】 汁 和風スープ	主食 鮭と舞茸ごはん 汁 味噌汁 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）	米ぬか油、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、絹ごし豆腐、さけ	まいだけ、ピーマン、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりこま、しめじ、こんぶ（だし用）、こまつな、ごぼう、カットわかめ、かき【りんご】	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	397 16.2 7.0 103	405 15.5 7.2 93	kcal g g mg
	主食 青のりごはん 主菜 あじのパン粉焼き 副菜 白和え 汁 味噌汁	主食 さつま芋蒸しパン 副菜 マカロニサラダ 汁 コーンスープ 果物 フルーツ（洋梨）	米ぬか油、小麦粉、七分つき米、マカロニ、ホットケーキ粉、パン粉、てんさい含蜜糖、さつまいも	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、あじ	西洋なし、ほうれんそう、ブロッコリー、ひじき、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、クリームコーン缶、きゅうり、カットわかめ、あおのり	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	435 16.8 8.0 131	412 16.6 9.0 147	kcal g g mg
2 金	主食 根菜の炊き込みごはん 主菜 ぶりの照り焼き 副菜 納豆和え 汁 味噌汁	主食 しらすとわかめうどん 副菜 さつま芋とりんごの甘煮 他 豆乳 果物 フルーツ（煮梨）	片栗粉、米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、さといも、さつまいも（皮付【除去】）	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、挽きわり納豆、豆乳、絹ごし豆腐、ぶり、しらす干し	干しいたけ、れんこん、りんご、ねぎ、にんじん、なし、だいこん、こまつな、キャベツ、カットわかめ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	440 16.1 8.1 123	405 15.5 7.2 93	kcal g g mg
	主食 納豆ごはん 主菜 筑前煮 副菜 なめこ和え 汁 ごま味噌汁	主食 ジャムトースト【トースト】 副菜 かぼちゃサラダ 汁 豆乳スープ 果物 フルーツ（煮りんご）	米ぬか油、食パン、七分つき米、てんさい含蜜糖、さといも、さつまいも	米みそ（淡色辛みそ）、納豆、豆乳、鶏肉（もも皮なし）	干しぶどう【除去】、りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、はくさい、ねじり系こんにゃく【除去】、にんじん、なめこ、たまねぎ、すりこま、ごぼう、コーン缶、かぼちゃ、いんげん、いちごジャム【無塩バター】	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	436 16.4 8.8 101	376 16.1 11.4 131	kcal g g mg
	主食 梅わかめごはん【わかめごはん】 主菜 かれいの煮付け 副菜 おかかマヨ和え 汁 味噌汁	主食 どんどろけごはん 副菜 茹で野菜（ブロッコリー） 汁 トマトスープ 果物 フルーツ（煮梨）	米ぬか油、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かれい、かつお節	干しいたけ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、なし、トマト、たまねぎ、こまつな、ごぼう、カットわかめ、えのきだけ、うめ干し【除去】、いんげん	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	363 14.6 4.8 101	384 13.7 9.7 110	kcal g g mg
	主食 菜飯 主菜 たらフィッシュバーグ 副菜 切り干し大根の煮物 汁 味噌汁	主食 きのことどん 副菜 きな粉和え 他 豆乳 果物 フルーツ（煮りんご）	片栗粉、米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、大豆水煮缶、鶏肉（もも皮なし）、たら、きな粉	切り干しだいこん、干しいたけ、りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、かぼちゃ、えのきだけ、いんげん	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	444 20.0 6.9 120	398 19.4 7.7 112	kcal g g mg
8 木	主食 ごはん 主菜 マーボー豆腐 副菜 華風サラダ 汁 味噌汁	主食 きつねごはん【混ぜごはん】 副菜 里芋としらすのごま団子 汁 野菜椀 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）	片栗粉、米ぬか油、七分つき米、はるさめ、てんさい含蜜糖、さといも、こま油	油揚げ（油抜き）【除去】、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、しらす干し	干しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、だいこん、すりこま、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、かき【りんご】、【コーン缶】	米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	447 14.7 9.2 125	397 12.6 7.9 109	kcal g g mg
	主食 さつま芋ごはん 主菜 かつおの味噌焼き 副菜 煮浸し 汁 すまし汁	主食 お好み焼き 汁 豆乳味噌汁 果物 フルーツ（煮梨）	米ぬか油、焼ふ、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも	米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、豆乳、かつお節、かつお（秋）	にんじん、なし、たまねぎ、すりこま、しめじ、こまつな、ごぼう、キャベツ、カットわかめ、えのきだけ、あおのり	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	412 18.2 7.2 103	398 19.4 7.7 112	kcal g g mg

		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄分（mg）
完了期	給与栄養目標量	514	25.7	14.3	234	2.4
	献立の平均栄養価	429	16.8	7.7	118	3.0
後期	給与栄養目標量	405	15.0	24.0	150	2.1
	献立の平均栄養価	385	15.4	7.2	109	2.9

行事食

クッキング保育

16 金	主食 根菜の炊き込みごはん	主食 しらすとわかめうどん	片栗粉、米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、さといも、さつまいも（皮付）	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、挽きわり納豆、豆乳、絹ごし豆腐、ぶり、しらす干し	干しいたけ、れんこん、ねぎ、にんじん、なし、だいこん、こまつな、キャベツ、カットわかめ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	425	384	kcal
	主菜 ぶりの照り焼き	副菜 焼きいも					たんぱく質	16.1	13.7	g
	副菜 納豆和え	他 豆乳					脂質	8.1	9.7	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮梨）					カルシウム	125	110	mg

誕生会

22 木	主食 ごはん	主食 焼きうどん	片栗粉、米ぬか油、七分つき米、干しうどん、はるさめ、てんさい含蜜糖、こま油	油揚げ（油抜き）【除去】、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	干しいたけ、りんご、ピーマン、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、だいこん、すりこま、コーン缶、きゅうり、キャベツ	米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	440	383	kcal
	主菜 マーボー豆腐	副菜 人参とコーンのきんぴら					たんぱく質	16.6	15.4	g
	副菜 華風サラダ	汁 すまし汁					脂質	9.6	7.2	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	124	93	mg

収穫祭

30 金	主食 根菜の炊き込みごはん	主食 ハロウィンサンド	無塩バター、片栗粉、米ぬか油、食パン、七分つき米、てんさい含蜜糖、さといも、さつまいも、くず粉【除去】	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、挽きわり納豆、豆乳、絹ごし豆腐、ぶり	粉かんでん、れんこん、にんじん、なし、たまねぎ、こまつな、コーン缶、キャベツ、かぼちゃ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	573	428	kcal
	主菜 ぶりの照り焼き	副菜 小松菜とコーンのソテー					たんぱく質	21.3	15.3	g
	副菜 納豆和え	汁 パンプキンスープ					脂質	12.5	7.9	g
	汁 味噌汁	果物 砂糖バナナ【砂糖】 & フルーツ（煮梨）					カルシウム	165	83	mg

