2026年10月

献　　立　　表

アルテ子どもと木幼保園

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ） 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	栄養価 完了期・乳児	幼児
1・29 木	ご飯　オレンジ 鶏肉のレモン焼き そぼろ納豆 お麩と豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 塩こんぶおにぎり	米、焼ふ、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆	オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、焼きのり、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 418 たんぱく質 21.7 脂質 10.9 カルシウム 198	514 kcal 26.3 g 12.5 g 214 mg
2・16 金	麻婆豆腐丼 ナムル ワンタンスープ なし	牛乳 牛乳 さつまいももち（きな粉）	さつまいも、米、片栗粉、ぎょうざの皮、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、淡色みそ、きな粉	なし、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、にら、コーン、しいたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 441 たんぱく質 16.9 脂質 13.4 カルシウム 238	540 kcal 21.0 g 16.4 g 272 mg
3 土	ハヤシライス しょうゆドレッシングサラダ ゼリー	りんごジュース ツナサンド	米、ロールパン、じゃがいも、油、小麦粉、マヨドレ、三温糖	豚肉、ツナ水煮缶、豆乳	りんごジュース、ゼリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、トマト缶詰、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、ハヤシルウ、コンソメ（減塩）、食塩、おろしにんにく	エネルギー 487 たんぱく質 14.2 脂質 13.8 カルシウム 51	627 kcal 18.2 g 17.3 g 66 mg
5・19 月	ご飯　オレンジ 豚肉としめじのソース炒め 大学かぼちゃ なすのみそ汁	牛乳 牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	ぶどうジュース、かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、なす、しめじ、粉かんてん、黒ごま	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒	エネルギー 442 たんぱく質 18.2 脂質 13.7 カルシウム 186	518 kcal 21.9 g 13.6 g 200 mg
6・20 火	ご飯　柿 炒り鶏 ブロッコリーのしらす和え もやしとなめこのみそ汁	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	かき、ブロッコリー、だいこん、にんじん、もやし、なめこ、しいたけ、コーン、ほうれんそう、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩	エネルギー 441 たんぱく質 16.9 脂質 12.1 カルシウム 187	529 kcal 20.1 g 14.0 g 201 mg
7・21 水	ご飯　バナナ 鮭のコーンマヨ焼き 根菜のきんぴら炒め 豆腐としめじのみそ汁	牛乳 牛乳 米粉のおからドーナツ	米、米粉、三温糖、揚げ油、マヨドレ、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆乳、おから、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、れんこん、だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、クリームコーン、いんげん、たまねぎ、コーン	酒、しょうゆ、本みりん	エネルギー 444 たんぱく質 19.8 脂質 12.4 カルシウム 206	545 kcal 23.9 g 14.8 g 228 mg
8・22 木	ポークカレーライス 切り干し大根のマヨサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 ココアお麩ラスク	米、じゃがいも、油、小麦粉、焼ふ、無塩バター、マヨドレ、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆乳、ちくわ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、トマト缶詰	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ（減塩）、みりん、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 497 たんぱく質 20.2 脂質 19.0 カルシウム 272	610 kcal 23.8 g 22.6 g 284 mg
9・23 金	ご飯　バナナ 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかチーズ和え けんちん汁	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、無添加食パン、さといも、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、バナナ、にんじん、だいこん、いちごジャム、ねぎ、しいたけ、ごま	かつおだし汁、塩こうじ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 403 たんぱく質 19.6 脂質 10.3 カルシウム 192	528 kcal 24.6 g 12.5 g 208 mg
13 火	ご飯　オレンジ さばのかば焼き ひじきサラダ チンゲン菜のみそ汁	牛乳 牛乳 みそ蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、マヨドレ	牛乳、さんま、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、酒	エネルギー 453 たんぱく質 16.0 脂質 17.1 カルシウム 221	550 kcal 19.0 g 20.6 g 241 mg
14・28 水	ご飯　バナナ れんこんバーグ はくさいの浅漬け さつま汁	牛乳 牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、さつまいも、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、たまねぎ、れんこん、トマト缶詰、きゅうり、にんじん、だいこん、マッシュルーム、ほうれんそう	酢、食塩、おろししょうが、コンソメ（減塩）	エネルギー 417 たんぱく質 14.7 脂質 13.8 カルシウム 186	518 kcal 18.3 g 17.6 g 201 mg
15 木 絵本メニュー	ピラフ かぼちゃとにんじんのミルクスープ ベーコンサラダ バナナ	牛乳 牛乳 フルーツスープ クラッカー	米、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、マヨドレ、グラニュー糖、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	にんじん、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ブルーベリー、オレンジ、レモン果汁	コンソメ（減塩）、食塩、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー 450 たんぱく質 15.4 脂質 14.6 カルシウム 201	544 kcal 18.3 g 17.6 g 219 mg
17・31 土	豆乳担々麺 じゃがベーコン ゼリー	牛乳 ホットケーキ（ジャム）	ゆで中華めん、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、無塩バター、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ベーコン、淡色みそ	ゼリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、いちごジャム	かつおだし汁、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	エネルギー 431 たんぱく質 15.1 脂質 12.6 カルシウム 147	552 kcal 20.4 g 17.4 g 234 mg
24 土	ミートスパゲッティ さつまいもサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 焼きおにぎり	ゼリー、スパゲティ、さつまいも、米、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、きゅうり、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ（減塩）、おろしにんにく	エネルギー 419 たんぱく質 15.0 脂質 9.8 カルシウム 115	555 kcal 20.6 g 14.1 g 194 mg
26 月	ご飯　オレンジ サバのカレー風味焼き 小松菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 チーズクッキー	米、小麦粉、無塩バター、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、さば、粉チーズ、ちくわ、淡色みそ、豆乳、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、こまつな、かぼちゃ、にんじん、なめこ、すりごま、カットわかめ	酒、本みりん、しょうゆ、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 473 たんぱく質 20.4 脂質 19.7 カルシウム 264	570 kcal 24.4 g 23.4 g 295 mg
27 火 お誕生日会	食パン　柿 フライドチキン コーンサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ かぼちゃ	無添加食パン、ホットケーキ粉、じゃがいも、ホイップクリーム、三温糖、片栗粉、油、揚げ油、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆乳	かき、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、いんげん	かつおだし汁、塩こうじ、りんご酢、酒、食塩、コンソメ（減塩）、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 417 たんぱく質 17.0 脂質 17.0 カルシウム 176	565 kcal 22.1 g 21.7 g 188 mg
30 金 ハロウィン	ハロウィンドライカレーライス さつまいもスティック かぼちゃとベーコンの豆乳スープ バナナ	牛乳 牛乳 おばけちゃんパン	米、さつまいも、ロールパン、小麦粉、グラニュー糖、揚げ油、無塩バター、三温糖、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、干しぶどう、トマト缶詰、焼きのり	かつおだし汁、コンソメ（減塩）、中濃ソース、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 532 たんぱく質 18.7 脂質 17.6 カルシウム 189	661 kcal 22.8 g 21.5 g 207 mg

献立の平均栄養価　以上児　エネルギー　551kcal　たんぱく質21.8ｇ　脂質16.8ｇ　鉄分3.0㎎　カルシウム220㎎
未満児　エネルギー　444kcal　たんぱく質17.8ｇ　脂質13.8ｇ　鉄分2.0㎎　カルシウム197㎎

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
※完了期食は咀嚼力に合わせて献立を変更する場合があります。
※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用していますが、30日「おばけちゃんパン」のロールパンは乳・乳製品が含まれます。