10 月　給食献立予定表

令和８年度

若竹保育園

日	曜	１０時未満児	離乳食献立	献立 主食	献立 おかず		献立 お汁・飲み物	３時のおやつ
1	木	牛乳	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ごはん	肉団子	（0，1歳児）1 （2，3歳児）2 個 （4，5歳児）2	春雨サラダ、オレンジ	麦茶	ぽたぽた焼き （0～2歳児1枚,3～5歳児2枚） 牛乳
2	金	牛乳	軟飯 さつまいものそぼろ煮 オレンジ	ごはん	豆腐の肉みそあん包み	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）2	コーンサラダ、オレンジ	麦茶	カスタードプリン（１個）
3	土	保育参観（メロンパン、麦茶）							
5	月	牛乳	軟飯 さつまいものそぼろ煮 オレンジ	ごはん	メンチカツ	（0，1歳児）1/2 （2，3歳児）1/2 個 （4，5歳児）1	ブロッコリーのイタリアンサラダ、オレンジ	麦茶	バナナ（1/2本）、牛乳
6	火	牛乳	軟飯 かぼちゃのみそ煮 オレンジ	ごはん	たまご焼き	（0，1歳児）1/2 （2，3歳児）1/2 個 （4，5歳児）1	ひじきの煮付け、オレンジ	味噌汁(豆腐)	わかめおにぎり (0～2歳児40ｇ,3～5歳児60ｇ) 麦茶
7	水	牛乳	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	ごはん	さばのみそ煮	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	切り干し大根のサラダ、オレンジ	麦茶	アスパラガスビスケット (0～2歳児5本,3～5歳児1袋) 牛乳
8	木	牛乳	軟飯 さつまいものみそ煮 バナナ	ごはん	筑前煮		ふりかけ (0～1歳児1/2個、2～5歳児1個) さつま芋の甘露煮(2個)、きゅうり、バナナ	味噌汁(高野豆腐)	源氏パイ（２枚）牛乳
9	金	牛乳	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ごはん	カレーロール	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）2	ブロッコリーのごまサラダ、オレンジ	麦茶	カルシウムウエハース (0～2歳児1個,3～5歳児2個) 牛乳
10	土	麦茶	雑炊 バナナ	ごはん	若鶏のごま照り焼き	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）2	ブロッコリーのサラダ、バナナ	麦茶	ぱりんこ（２枚）、麦茶
13	火	牛乳	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	ごはん	鶏の唐揚げ	（0，1歳児）1 （2，3歳児）2 個 （4，5歳児）2	カリフラワーのツナサラダ、オレンジ	麦茶	ミレービスケット（7個）、牛乳
14	水	牛乳	軟飯 さつまいものそぼろ煮 オレンジ	きつねうどん	さつま芋の天ぷら	（0，1歳児）1/2 （2，3歳児）1/2 個 （4，5歳児）1	きゅうり、オレンジ		ブルーベリージャムパン (0～2歳児1/3個,3～5歳児1/2個) 牛乳
15	木	牛乳	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	ごはん	いわしの煮つけ	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	マカロニサラダ、バナナ	麦茶	きなこもち（4個）、牛乳
16	金	牛乳	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	カレーライス （じゃがいも）	型抜きチーズ	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	ブロッコリーの青じそサラダ、オレンジ	牛乳	ヨーグルト（１個）
17	土	麦茶	雑炊 バナナ	ごはん	さばの甘露煮	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	ブロッコリーのサラダ、バナナ	麦茶	カルシウムせん(3枚)、麦茶
19	月	牛乳	軟飯 さつまいものそぼろ煮 バナナ	ごはん	若鶏のごま照り焼き	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）2	シーザーサラダ、バナナ	麦茶	ぶどうゼリー(1個)
20	火	牛乳	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	スパゲッティー （ミートソース）	チキンナゲット	（0，1歳児）1 （2，3歳児）2 個 （4，5歳児）2	きゅうり、オレンジ	野菜スープ	バナナ（1/2本）、牛乳
21	水	牛乳	軟飯 さつまいものそぼろ煮 オレンジ	ごはん	さばのみそ煮	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	さつま芋のごまサラダ、オレンジ	麦茶	米粉スティック(1個)、牛乳
22	木	牛乳	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ごはん	ハムカツ	（0，1歳児）1/2 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	ブロッコリーのナムル、オレンジ	麦茶	ぱりんこ（2枚）、ジョア（白ぶどう）
23	金	牛乳	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	ごはん	焼き栗コロッケ	（0，1歳児）1/2 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	ブロッコリーの酢みそ和え、お月見ゼリー	麦茶	やきそば (0～2歳児20g,3～5歳児50g) 牛乳
24	土	麦茶	雑炊 バナナ	ごはん	野菜のつくね	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）2	ブロッコリーのサラダ、バナナ	麦茶	きなこもち（4個）、麦茶
26	月	牛乳	軟飯 さつまいものそぼろ煮 オレンジ	ごはん	チーズはんぺんフライ	（0，1歳児）1/2 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	ブロッコリーのごまサラダ、オレンジ	麦茶	チキンライス (0～2歳児40ｇ,3～5歳児60ｇ) 牛乳
27	火	牛乳	軟飯 じゃがいものみそ煮 オレンジ	納豆ごはん	揚げシュウマイ	（0，1歳児）2 （2，3歳児）2 個 （4，5歳児）3	きゅうり、オレンジ	味噌汁(ほうれん草)	アンパンマンのあげせん (0～2歳児4枚,3～5歳児1袋) 牛乳
28	水	牛乳	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ごはん	さばの甘露煮	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	サラダスパゲッティー、オレンジ	麦茶	おいなりさん (0～2歳児40ｇ,3～5歳児60ｇ) 麦茶
29	木	牛乳	軟飯 さつまいものみそ煮 オレンジ	ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め		きゅうり、オレンジ	すまし汁（かまぼこ）	いちごジャムパン (0～2歳児1/3個,3～5歳児1/2個) 牛乳
30	金	牛乳	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	カレーライス （じゃがいも）			ブロッコリーの青じそサラダ、かぼちゃプリン（1個）	牛乳	カルシウムせん(3枚)、野菜ジュース
31	土	麦茶	雑炊 バナナ	ごはん	いわしの煮つけ	（0，1歳児）1 （2，3歳児）1 個 （4，5歳児）1	ブロッコリーのサラダ、バナナ	麦茶	源氏パイ（２枚）、麦茶

※10時のおやつでは離乳食はあかちゃんせんべい、0，1歳児はおせんべいを提供しています。

栄養素等摂取量（１か月平均、0～5歳児）
エネルギー：540kcal、タンパク質：17.5ｇ 脂質：16.7ｇ、カルシウム：176mｇ、塩分：1.15ｇ