



2026年度10月の献立表



献立により献立が変わることがあります。					
高覧保育園					
日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
1 (木)	やきとり丼 きゅうりとまよしのゆかり和え えのき茸と若布のすまし汁	米、小麦粉、上白糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	もやし、白ねぎ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード・低糖度、しいたけ、わかめ	にんじんせんべい オレンジ蒸しパン 牛乳
02 (金)	さわらのパン粉焼き 里芋と根菜の煮物 鮭と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、さいとも、アレルギー用マーガリン、パン粉、ふ、三温糖	牛乳、さわら、みそ、マヨドレ	たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、三度豆、青ねぎ、干しいたけ	レーズン がんばってねクッキー(幼児) 牛乳
03 (土)	運動会				
05 (月)	厚揚げステーキ キャベツとツナの梅和え 大根と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、上白糖、三温糖、白ごま、ごま油、油	牛乳、絹厚揚げ、調整豆乳シーチキン、油揚げ、八丁みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、うめ干し	にんじんせんべい ココア蒸しパン 牛乳
06 (火)	スパゲティポリタン 根菜サラダ トマト	スパゲティー、さつまいも、油、上白糖、白ごま	牛乳、しらあん(生)、ハム	トマト、たまねぎ、セロリ、れんこん、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、かんてん	レーズン もなか 芋ようかん(乳児) 牛乳
07 (水)	タコライス エビとツナの和風サラダ ポトフ	米、さつまいも、じゃがいも、上白糖、油、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、牛ひき肉、マヨドレ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、粒コーン缶、しょうが	ウインナー 大食いも 牛乳
8 (木)	🍷ラッキー人参🍷 豚肉のまき焼き さつま芋のレモン煮 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、サンドイッチパン、さつまいも、上白糖、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、クリーム(植物性脂肪)、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、インゲン缶、しょうが、レーズン、わかめ、レモン	ポテトフライ フルーツサンド 牛乳
09 (金)	和風ミートローフ はるさめの酢の物 人参と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、油、はるさめ、上白糖、黒砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、こまつな、生わかめ、粒コーン缶、干しいたけ	レーズン 黒糖ラスク 牛乳
10 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 大根と人参のみそ汁	米、ロールパン、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、粒コーン缶、レーズン、わかめ、パセリ	にんじんせんべい レーズンパン 牛乳
13 (火)	鮭の照り焼き ポテトサラダ 豆腐とニラのスープ ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、油、白ごま	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、マヨドレ、ハム、とろけるチーズ	もやし、にんじん、きゅうり、にら、レーズン、パセリ	にんじんせんべい ハムチーズ蒸しパン 牛乳
14 (水)	きつねうどん キャベツとツナのサラダ きゅうりスティック	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、黒ごま	牛乳、油揚げ、シーチキン、マヨドレ、	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、生わかめ、粒コーン缶	レーズン 宛まんじゅう 牛乳
15 (木)	鶏肉と野菜の味噌焼き 白菜と大豆の醤油ドレッシング しめじとまよしのすまし汁 ごはん	七分つき米、くり、油、白ごま、上白糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、大豆、みそ、ちりめんじゃこ、煮干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、なす、もやし、しめじ	ウインナー トこあら組お楽しみ給食 果ご飯おにぎり かりかり煮干し 牛乳
16 (金)	ト和食バイキング 豆腐のつくね焼 もやしときゅうりのゆかり和え 鮭飯 豚汁	七分つき米、クロワッサン、ながいも	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、白身魚、豚肉(もも)、みそ、八丁みそ	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、みつば、れんこん、青ねぎ、ひじき	ポテトフライ クロワッサン チーズ 牛乳
17 (土)	ミックスピラフ 若布とまよしのすまし汁	米、ロールパン	牛乳、シーチキン、えび(むき身)	たまねぎ、もやし、粒コーン缶、にんじん、わかめ、パセリ	にんじんせんべい 黒糖ロール 牛乳
19 (月)	やきとり丼 きゅうりとまよしのゆかり和え 大根と若布のすまし汁	米、食パン、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	もやし、白ねぎ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ブルーベリージャム、しいたけ、わかめ	レーズン 鮭ラスク 牛乳

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午後おやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
20 (火)	🍷お誕生会🍷 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト なめこと若布の赤だし	米、上白糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、グラニュー糖、アレルギー用マーガリン	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、ちりめんじゃこ、八丁みそ、ヨーグルト(無糖)、煮野豆腐、みそ、生クリーム	きゅうり、トマト、オレンジ 天然果汁、なし、たまねぎ、なめこ、にんじん、たけのこ(水煮)、かんてん、干しいたけ、わかめ、レモン果汁、しょうが	にんじんせんべい なしのコンボースターキー フルーツゼリー 牛乳
21 (水)	鮭の照り焼き 里芋と根菜の煮物 鮭と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、さいとも、マカロニ、塩こうじ、上白糖、ふ、三温糖	牛乳、鮭、みそ、きな粉	かき、たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、三度豆、青ねぎ、干しいたけ	ウインナー マカロニのあべ川 柿(完了:りんご) 牛乳
22 (木)	厚揚げステーキ キャベツとツナの梅和え 大根と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、三温糖、上白糖、白ごま、ごま油	牛乳、絹厚揚げ、シーチキン、油揚げ、八丁みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、レーズン、うめ干し	ポテトフライ レーズンクッキー 牛乳
23 (金)	スパゲティポリタン 根菜サラダ トマト	スパゲティー、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、小麦粉、上白糖、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油、白ごま	牛乳、絹ごし豆腐、調整豆乳、ハム、	トマト、たまねぎ、セロリ、れんこん、にんじん、きゅうり、レーズン、切り干しだいこん	レーズン 豆腐ブラウニー 牛乳
24 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 大根と人参のみそ汁	米、ロールパン、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、粒コーン缶、レーズン、わかめ、パセリ	にんじんせんべい レーズンパン 牛乳
26 (月)	タコライス エビとツナの和風サラダ ポトフ	米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、牛ひき肉、マヨドレ、桜えび	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、トマト、レタス、きゅうり、粒コーン缶、にら、しょうが	ウインナー デデミ 牛乳
27 (火)	豚肉のまき焼き さつま芋のレモン煮 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、上白糖、白ごま、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、おから、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ、レモン	にんじんせんべい おからクッキー 牛乳
28 (水)	和風ミートローフ はるさめの酢の物 人参と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、はるさめ、上白糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ キッス、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、こまつな、生わかめ、レーズン、粒コーン缶、干しいたけ	ポテトフライ ロールパン チーズ 牛乳
29 (木)	さわらのパン粉焼き ポテトサラダ 豆腐とニラのスープ ごはん	七分つき米、じゃがいも、アレルギー用マーガリン、上白糖、パン粉、油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、マヨドレ	かぼちゃ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、レーズン、パセリ	レーズン 米粉のかぼちゃクッキー 牛乳
30 (金)	きつねうどん キャベツとツナのサラダ きゅうりスティック	ゆでうどん、米、三温糖、ごま油	牛乳、油揚げ、シーチキン、ちりめんじゃこ、マヨドレ、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、こまつな、生わかめ、粒コーン缶、干しいたけ	ウインナー じゃこおにぎり 牛乳
31 (土)	ミックスピラフ 若布とまよしのすまし汁	米、ロールパン	牛乳、シーチキン、えび(むき身)	たまねぎ、もやし、粒コーン缶、にんじん、わかめ、パセリ	にんじんせんべい 黒糖ロール 牛乳

【お菓子の日】

今月は「もなか」です。

今回は、かぼちゃの形をしたかわいいもなかに、旬のさつまいもと白あんを混ぜたあんを使用します。

【今月の旬の食材】

さつま芋・くり・さいとも
梨・柿




今月の平均栄養価 (幼児／乳児)

エネルギー	546／430 (kcal)
タンパク質	21.9／16.1 (g)
脂質	18.2／14.1 (g)
食塩	2.1／1.6 (g)