

2026年10月献立表

クラウン保育園

日付				曜日	おやつ(午前) ★0～2歳児のみ		昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		栄養価
					献立			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	15			木	星っこ牛乳		アジの蒲焼風 ブロッコリーの塩昆布和え 麦ごはん 味噌汁 バナナ	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参・塩こんぶ キャベツ・ほうれん草・干しいたけ バナナ	でん粉・油・砂糖 調合ごま油 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・みりん風調味料 だし	せんべい【1日】 牛乳 豆乳フレンチトースト【15日】 牛乳	星たべよ牛乳 食パン・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳	Ⅾ461kcal・た19.0g 脂12.3g・食塩1.6g Ⅾ580kcal・た23.4g 脂14.6g・食塩1.9g
2	16			金	豆花クッキー牛乳		麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ 青りんごゼリー	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・きゅうり 大根・チンゲン菜・わかめ	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産) 青りんごゼリーの素	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ・塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳	Ⅾ 590 kcal た 21.2 g 脂 15.0 g 食塩 1.8 g
3	17	31		土	ビスケット牛乳		鶏肉の具だくさんみそ汁 菜めしおにぎり ウィンナー パイ	鶏肉・赤みそ・白みそ あらびきウィンナー	ごぼう・人参・玉ねぎ・ほうれん草 菜めしの素 パイ缶	じゃが芋 米(国産)	だし	ミニのりすけ牛乳	ミニのりすけ牛乳	Ⅾ 447 kcal た 16.1 g 脂 11.2 g 食塩 1.4 g
5	19			月	きなこせんべい牛乳		鶏肉のオニオンソース 小松菜のごま和え ごはん 味噌汁 みかん	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 白菜・玉ねぎ みかん缶	小麦粉・油・砂糖 白ごま・砂糖 米(国産)	塩・酢・醤油 醤油 だし	クラッカー 牛乳	小麦粉・あおさのり・砂糖 塩・油 牛乳	Ⅾ 612 kcal た 22.7 g 脂 21.5 g 食塩 1.4 g
6	20			火	かぼちゃポーロ牛乳		チャンボン レバーのかりん揚げ 黄桃	豚肉 豚レバー	もやし・玉ねぎ・人参・キャベツ しょうが 黄桃缶	ラーメン・油 でん粉・油・砂糖・白ごま	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・ケチャップ・ウスターソース	ひじきおにぎり【6日】 牛乳 焼さつまいも【20日】 牛乳	米(国産)・ひじき・人参・油揚げ 油・醤油・砂糖 牛乳 さつま芋・バター 牛乳	Ⅾ535kcal・た25.2g 脂15.5g・食塩2.0g Ⅾ500kcal・た23.2g 脂16.1g・食塩1.8g
7	21			水	星っこ牛乳		白身魚のサクサク焼 高野豆腐の煮物 麦ごはん 味噌汁 マスカットゼリー	たら 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・大根 玉ねぎ・ほうれん草・えのきたけ	ノンエッグマヨネーズ・パン粉・油 砂糖 米(国産)・押麦 マスカットゼリーの素	塩・ウスターソース だし・醤油・料理酒 だし	かぼちゃカップケーキ ジョア	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・かぼちゃ ジョア(ストロベリー)	Ⅾ 604 kcal た 21.5 g 脂 11.0 g 食塩 1.7 g
8	22			木	ミニのりすけ牛乳		豚肉の味噌炒め ポテトサラダ ふりかけごはん すまし汁 バナナ	豚肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・しょうが 人参・きゅうり・コーン あおさのり 大根・長ねぎ・干しいたけ バナナ	油・砂糖 じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ 米(国産)・白ごま	醤油・みりん風調味料 塩 醤油 だし・醤油・塩	コーンフレークヨーグルト 麦茶	コーンフレーク・ヨーグルト 砂糖 麦茶	Ⅾ 504 kcal た 17.2 g 脂 13.3 g 食塩 1.1 g
9	23			金	豆花クッキー牛乳		鶏肉の唐揚げ ナムル ごはん 味噌汁 パイ	鶏肉 充填豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが もやし・チンゲン菜・人参・にんにく 白菜・わかめ パイ缶	小麦粉・でん粉・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・塩 だし	中華風にゅうめん 牛乳	そうめん・豚肉・玉ねぎ・人参・醤油 鶏がらスープ・塩・調合ごま油・白ごま 牛乳	Ⅾ 559 kcal た 22.8 g 脂 19.1 g 食塩 2.1 g
10	24			土	ビスケット牛乳		豚汁 赤しそおにぎり ウィンナー 黄桃	豚肉・赤みそ・白みそ あらびきウィンナー	大根・ごぼう・玉ねぎ・人参 黄桃缶	米(国産)	だし ゆかり	星っこ牛乳	星っこ牛乳	Ⅾ 473 kcal た 17.0 g 脂 15.8 g 食塩 1.3 g
	26			月	きなこせんべい牛乳		鶏肉の塩こうじ焼 小松菜のおかマヨしょうゆ和え わかめごはん 味噌汁 パイ	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・キャベツ・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・大根・干しいたけ パイ缶	油 ノンエッグマヨネーズ 米(国産)	塩こうじ 醤油 だし	ひじきおにぎり 牛乳	米(国産)・ひじき・人参・油揚げ 油・醤油・砂糖 牛乳	Ⅾ 630 kcal た 22.6 g 脂 18.5 g 食塩 2.0 g
13	27			火	かぼちゃポーロ牛乳		焼肉 納豆 麦ごはん 味噌汁 みかん	豚肉 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン 白菜・人参 みかん缶	油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし	ポパイパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・ほうれん草 牛乳	Ⅾ 650 kcal た 25.2 g 脂 21.8 g 食塩 1.7 g
14	28			水	ミニのりすけ牛乳		肉汁うどん ちくわの磯辺揚げ 黄桃	豚肉 ちくわ	ごぼう・玉ねぎ・大根・人参・だし昆布 あおさのり 黄桃缶	うどん 小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩	塩おにぎり ごまじゃこ 牛乳	米(国産)・塩 焼きのり ちりめんじゃこ・調合ごま油・砂糖・料理酒 醤油・酢・白ごま 牛乳	Ⅾ 592 kcal た 23.3 g 脂 17.0 g 食塩 2.4 g
	29			木	豆花クッキー牛乳		ミートソースグラタン【お誕生日】 ブロッコリーサラダ パン スープ オレンジ	豚ひき肉・粉チーズ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 キャベツ・ほうれん草・えのきたけ オレンジ	油・マカロニ・バター・パン粉 砂糖・オリーブ油 食パン	コンソメ・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	マーマレードケーキ 牛乳 	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・マーマレード 卵・バター・オリーブ油・ホイップクリーム 牛乳	Ⅾ 693 kcal た 20.8 g 脂 34.8 g 食塩 2.8 g
	30			金	星っこ牛乳		おばけカレー【ハロウィン】 チーズサラダ ぶどうゼリー	豚肉 チーズ	焼きのり・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・小松菜・人参	米(国産)・油・砂糖 油・砂糖 ぶどうゼリーの素	カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 塩・醤油・酢	ハロウィンクッキー 牛乳 	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳	Ⅾ 695 kcal た 18.4 g 脂 24.4 g 食塩 2.2 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均 エネルギー(Ⅾ) 562kcal たんぱく質(た) 20.9g 脂質(脂) 16.9g 食塩相当量(食塩) 1.8g