

# 令和8年度 10月献立表

## 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

| 日           | 献立名                                                              | 熱や力になるもの                                               | 材料名<br>血や肉や骨になるもの                      | 体の調子を整えるもの                                             | おやつ<br>午後<br>午前                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1<br>木      | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしときゅうりのおかか和え<br>みそ汁（小松菜 㐂）<br>麦茶             | こめ／サラダ油／砂糖／麩                                           | 豚モモ／糸けつり／みそ                            | 玉ねぎ／もやし／きゅうり<br>／人参／こまつな                               | ★おにぎり<br>麦茶<br>だべっこどうぶつ<br>麦茶             |
| 2<br>金      | ごはん<br>豚肉の甘辛煮<br>わかめサラダ<br>スープ（とうふ ねぎ）<br>麦茶                     | こめ／サラダ油／砂糖／こ<br>ま油／ホットケーキの素                            | 豚モモ／絹ごし豆腐／牛乳                           | 玉ねぎ／ピーマン／わかめ<br>／もやし／人参／ねぎ／レ<br>モン果汁                   | ★バナナケーキ<br>牛乳<br>豆乳クッキー<br>麦茶             |
| 3<br>土      | ごはん<br>肉野菜炒め<br>もやしのおかか和え<br>中華スープ<br>麦茶                         | こめ／サラダ油／かたくり<br>粉／砂糖／こま油／クッ<br>キー／せんべい                 | 豚モモ／糸けつり                               | キャベツ／玉ねぎ／人参／<br>ピーマン／もやし／きゅう<br>り／ねぎ／コーン               | クッキー<br>せんべい<br>麦茶<br>クッキー<br>麦茶          |
| 5<br>月      | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>青菜のごま和え<br>スープ（えのき パーコン）<br>麦茶                 | こめ／サラダ油／すりごま<br>（白）／砂糖／源氏パイ／<br>しょうゆせんべい               | 鶏肉モモ／パーコン／牛乳                           | ほうれんそう／人参／えの<br>きたけ                                    | 源氏パイ<br>しょうゆせんべい<br>牛乳<br>グラッガー<br>麦茶     |
| 6<br>火      | ごはん<br>ゆうあいカレー（キーマ）<br>ブロッコリーとツナの和風サラダ<br>ゼリー<br>麦茶              | こめ／じゃがいも／サラダ<br>油／有塩バター／薄力粉／<br>砂糖／ゼリー                 | 豚ひき肉／牛乳／ツナ缶                            | 玉ねぎ／人参／ブロッコ<br>リー／きゅうり                                 | ★おにぎり<br>麦茶<br>かぼちゃポーロ<br>麦茶              |
| 7<br>水      | ごはん<br>鮭の西京焼き（乳児：カレイ）<br>もやしのごま酢和え<br>すまし汁（㐂 ねぎ）<br>麦茶           | こめ／砂糖／すりごま<br>（白）／麩／食パン                                | しろさけ／カレイ／みそ／<br>ロースハム／牛乳               | もやし／きゅうり／人参／<br>ねぎ／いちごジャム                              | ★ジャムサンド<br>牛乳<br>ハム鉄入りえびせん<br>麦茶          |
| 8<br>木      | ごはん<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ<br>麦茶                     | こめ／砂糖／すりごま<br>（白）／こま油／麩／有塩<br>バター／グラニュー糖               | 鶏肉モモ／みそ／ロースハ<br>ム／牛乳                   | ほうれんそう／もやし／ね<br>ぎ／わかめ／コーン                              | ★おふのラスク<br>牛乳<br>だべっこどうぶつ<br>麦茶           |
| 9<br>金      | ごはん<br>みそ豚<br>ブロッコリーのサラダ<br>スープ（チンゲン菜 コーン）<br>麦茶                 | こめ／サラダ油／砂糖／ピ<br>スコ／野菜スティック                             | 豚モモ／みそ／ロースハム<br>／牛乳                    | ねぎ／キャベツ／ブロッコ<br>リー／人参／きゅうり／チ<br>ンゲンサイ／コーン              | ビスコ<br>野菜スティック<br>牛乳<br>豆乳クッキー<br>麦茶      |
| 10<br>土     | ごはん<br>鶏肉のマーマレード煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>スープ（コーン わかめ）<br>麦茶            | こめ／クッキー／せんべい                                           | 鶏肉モモ                                   | マーマレード／キャベツ／<br>塩昆布／コーン／わかめ                            | クッキー<br>せんべい<br>麦茶<br>せんべい<br>麦茶          |
| 13<br>火     | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>もやしときゅうりのおかか和え<br>みそ汁（小松菜 㐂）<br>麦茶             | こめ／サラダ油／砂糖／麩<br>／ヘアビスケット／ソフト<br>せんべい                   | 豚モモ／糸けつり／みそ／<br>牛乳                     | 玉ねぎ／もやし／きゅうり<br>／人参／こまつな                               | ヘアビスケット<br>ソフトせんべい<br>牛乳<br>かぼちゃポーロ<br>麦茶 |
| 14<br>水     | ごはん<br>鶏肉のレモンしょうゆ煮<br>ほうれん草の納豆和え<br>みそ汁（わかめ 㐂）<br>麦茶             | こめ／砂糖／麩／マカロニ                                           | 鶏肉モモ／挽きわり納豆／<br>糸けつり／みそ／きな粉／<br>牛乳     | ねぎ／レモン果汁／ほうれ<br>んそう／人参／わかめ                             | ★マカロニきなこ<br>牛乳<br>ハム鉄入りえびせん<br>麦茶         |
| 15<br>木     | パンネミートソース<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>スープ（チンゲン菜 パーコン）<br>りんごヨーグルト<br>麦茶 | パンネ／サラダ油／有塩バ<br>ター／薄力粉／砂糖／スト<br>ロベリームース                | 豚ひき肉／パーコン／りん<br>ごヨーグルト／ホイップク<br>リーム／牛乳 | 玉ねぎ／トマト缶詰／グリ<br>ンピース／ブロッコリー／<br>コーン／人参／チンゲンサ<br>イ／みかん缶 | ストロベリームース<br>牛乳<br>だべっこどうぶつ<br>麦茶         |
| 16<br>金     | ごはん<br>白身魚のみそマヨネーズ焼き<br>干草和え<br>相性汁<br>麦茶                        | こめ／エッグケア／すりご<br>ま（白）／サラダ油／砂糖<br>／さつまいも／しらたき／<br>バターロール | メルルーサ／みそ／かまぼ<br>こ／パーコン／牛乳／ウィ<br>ンナー    | キャベツ／人参／きゅうり<br>／玉ねぎ                                   | ★ホットドック<br>牛乳<br>豆乳クッキー<br>麦茶             |
| 17<br>土     | ごはん<br>アンパンマンカレー<br>ゼリー<br>麦茶                                    | せんべい／こめ／アンパン<br>マンカレー／ゼリー／クッ<br>キー                     |                                        |                                                        | クッキー<br>せんべい<br>麦茶<br>クッキー<br>麦茶          |
| 19<br>月     | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>スープ（えのき パーコン）<br>麦茶              | こめ／サラダ油／すりごま<br>（白）／砂糖／ホットケ<br>ーキの素                    | 鶏肉モモ／パーコン／豆乳<br>／牛乳                    | ほうれんそう／人参／えの<br>きたけ／バナナ                                | ★バナナ蒸しパン<br>牛乳<br>グラッガー<br>麦茶             |
| 月平均栄養価（以上児） |                                                                  | エネルギー 469kcal、タンパク質 20.6g、脂質 13.9g、食塩相当量 1.4g          |                                        |                                                        |                                           |
| 月平均栄養価（未満児） |                                                                  | エネルギー 361kcal、タンパク質 16.0g、脂質 10.9g、食塩相当量 1.1g          |                                        |                                                        |                                           |

# 令和8年度 10月献立表

## 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

| 日  | 献立名                                                       | 熱や力になるもの                                                 | 材料名<br>血や肉や骨になるもの                      | 体の調子を整えるもの                                        | おやつ<br>午後<br>生前                                |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 20 | まめくらのパン<br>鶏肉のトマト煮込み<br>かぼちゃサラダ<br>スープ（チンゲン菜 コーン）<br>火 麦茶 | まめくらパン/サラダ油/<br>砂糖/エッグケア/ウエ<br>ハース/やさいコンソメリ<br>ング        | 鶏肉モモ/牛乳                                | 玉ねぎ/トマト缶詰/グリ<br>ンピース/かぼちゃ/きゅ<br>うり/チンゲンサイ/コー<br>ン | カルデツウエハース<br>やさいコンソメリング<br>牛乳<br>かぼちゃポーロ<br>麦茶 |
| 21 | ごはん<br>鮭の照り焼き（乳児：カレイ）<br>もやしのごま酢和え<br>すまし汁（ふねぎ）<br>水 麦茶   | こめ/サラダ油/砂糖/す<br>りごま（白）/麴                                 | さけ/カレイ/ロースハム                           | もやし/きゅうり/人参/<br>ねぎ                                | ★おにぎり<br>麦茶<br>ハム鉄入りえびせん<br>麦茶                 |
| 22 | ごはん<br>ゆうあいカレー（チキン）<br>ブロッコリーのサラダ<br>ゼリー<br>木 麦茶          | こめ/じゃがいも/サラダ<br>油/有塩バター/薄力粉/<br>砂糖/ゼリー/源氏パイ/<br>しょうゆせんべい | 鶏肉モモ/牛乳/ロースハ<br>ム                      | 玉ねぎ/人参/グリーンピー<br>ス/ブロッコリー/きゅう<br>り                | 源氏パイ<br>しょうゆせんべい<br>牛乳<br>たべっこどうぶつ<br>麦茶       |
| 23 | ごはん<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ<br>金 麦茶            | こめ/砂糖/すりごま<br>（白）/サラダ油/ごま油<br>/ホットケーキの素/有塩<br>バター        | 鶏肉モモ/みそ/ロースハ<br>ム/牛乳                   | ほうれん草/もやし/ね<br>ぎ/わかめ/コーン/オレ<br>ンジジュース             | ★オレンジケーキ<br>牛乳<br>豆乳クッキー<br>麦茶                 |
| 24 | ごはん<br>鶏肉と玉ねぎの炒め物<br>キャベツのサラダ<br>スープ（玉ねぎ わかめ）<br>土 麦茶     | こめ/サラダ油/エッグケ<br>ア/砂糖/クッキー/せん<br>べい                       | 鶏肉モモ                                   | 玉ねぎ/キャベツ/きゅう<br>り/人参/わかめ                          | クッキー<br>せんべい<br>麦茶<br>せんべい<br>麦茶               |
| 26 | ごはん<br>みそ豚<br>ブロッコリーのサラダ<br>スープ（チンゲン菜 コーン）<br>月 麦茶        | こめ/サラダ油/砂糖/ピ<br>スコ/やさいスティック                              | 豚モモ/みそ/ロースハム<br>/牛乳                    | ねぎ/キャベツ/ブロッコ<br>リー/人参/きゅうり/チ<br>ンゲンサイ/コーン         | ビスコ<br>やさいスティック<br>牛乳<br>クラッカー<br>麦茶           |
| 27 | ごはん<br>ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>スープ（キャベツ コーン）<br>火 麦茶            | こめ/かたくり粉/砂糖/<br>はるさめ/サラダ油/ホッ<br>トケーキの素                   | 豚ひき肉/牛乳/ロースハ<br>ム/ベーコン/絹ごし豆腐<br>/ウィンナー | 玉ねぎ/きゅうり/人参/<br>キャベツ/コーン                          | ★お豆腐パン<br>牛乳<br>かぼちゃポーロ<br>麦茶                  |
| 28 | ごはん<br>鶏肉のレモンしょうゆ煮<br>ほうれん草の納豆和え<br>みそ汁（大根 油あげ）<br>水 麦茶   | こめ/砂糖/ヘアビスケッ<br>ト/ソフトせんべい                                | 鶏肉モモ/挽きわり納豆/<br>糸けつり/みそ/油揚げ/<br>牛乳     | ねぎ/レモン果汁/ほうれ<br>ん草/人参/大根                          | ヘアビスケット<br>ソフトせんべい<br>牛乳<br>ハム鉄入りえびせん<br>麦茶    |
| 29 | ごはん<br>豚丼の具<br>かぼちゃの含め煮<br>すまし汁（ふねぎ）<br>木 麦茶              | こめ/サラダ油/砂糖/麴                                             | 豚モモ                                    | 玉ねぎ/ねぎ/かぼちゃ                                       | ★おにぎり<br>麦茶<br>たべっこどうぶつ<br>麦茶                  |
| 30 | ごはん<br>タンダーリーチキン<br>コールスロー<br>スープ（玉ねぎ わかめ）<br>金 麦茶        | こめ/エッグケア/サラダ<br>油/砂糖/じゃがいも/か<br>たくり粉                     | 鶏肉モモ/ロースハム                             | キャベツ/人参/わかめ/<br>玉ねぎ                               | ★いもち<br>麦茶<br>豆乳クッキー<br>麦茶                     |
| 31 | ごはん<br>豚肉とねぎの炒め煮<br>キャベツと人参の和え物<br>みそ汁（大根 わかめ）<br>土 麦茶    | こめ/サラダ油/砂糖/ご<br>ま油/クッキー/せんべい                             | 豚モモ/みそ                                 | 玉ねぎ/ねぎ/キャベツ/<br>人参/大根/わかめ                         | クッキー<br>せんべい<br>麦茶<br>クッキー<br>麦茶               |

## 今月の“旬”な～んだ？ 【10月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「えのきたけ（榎茸）」です。

リラックス効果のあるギャバという成分が豊富に含まれています。精神の興奮を鎮め、肝臓や腎臓の働きを活発にする効果が期待できることで注目を集めています。  
歯ごたえと風味は加熱しすぎると、損なわれます。火を通しすぎないように注意しましょう。クセがないのでどんな食材とも相性抜群です。エノキタケを加えると、食物繊維やビタミンB群が増えます。

### ★えのきたけの栄養

キノコ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがおすすめです。  
脂質代謝を促進するビタミンB2、肌荒れ・口内炎の緩和に役に立つとされるナイアシンが多く含まれます。カリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅はシイタケよりも多く含まれています。

### ★えのきたけの選び方

全体的に白っぽいものを選びましょう。カサが開いておらず、背丈は揃っている物がよいです。  
流通しているのは、日光を当てずに栽培した白いエノキタケです。野生種は、茶褐色です。

