

令和8年 10月

給食予定献立表

伊勢田こども園

日 曜	献 立 名	使 用 材 料				おやつ	栄養価		
		赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児／幼児		
1 木	ご飯 チキンカツ 鶏肉のパン粉焼き（完了期）	鶏肉		米 小麦粉、パン粉、なたね油	塩こしょう、 トマトケチャップ、 ウスターソース	牛乳、 （手） キャロットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	630 kcal 22.4 g 22 g	688 kcal 24.1 g 22.4 g
	春雨サラダ レタスのスープ	ハム	きゅうり、人参 レタス、玉葱	春雨、三温糖、なたね油 コーン	酢、こいくち醤油 鶏がらスープ				
2 金	野菜入りそばろあんかけ丼 ほうれん草のおかか和え	鶏ミンチ 鰹節 油揚げ、糸鰹	大根、人参、玉葱、しょうが ほうれん草	米、胡麻油、三温糖、片栗粉 三温糖	こいくち醤油 こいくち醤油	チーズ、畑のクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	527 kcal 23.1 g 21 g	510 kcal 22.3 g 19.1 g
3 土	ナポリタン きゅうりの昆布茶漬け	ウィンナー	人参、ピーマン、玉葱、 トマト缶詰(カット) きゅうり	スパゲティー、なたね油	トマトケチャップ、 塩こしょう、鶏がらスープ 昆布茶	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	246 kcal 7.9 g 4.7 g	249 kcal 8.1 g 5 g
5 月	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き	鶏肉		米 三温糖	トマトケチャップ、 中濃ソース	牛乳、梨、 お豆腐屋さんのビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	507 kcal 23.5 g 17.7 g	533 kcal 24.2 g 16.8 g
	キャベツの塩昆布和え 若布としめじの味噌汁	塩昆布 鰹節	キャベツ、人参 若布、しめじ		味噌				
6 火	カレーライス ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、なたね油	カレールウ（バーモンド） マヨネーズ 塩こしょう	いちごヨーグルト、 ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	496 kcal 17.4 g 16.1 g	499 kcal 16.1 g 13.9 g
7 水	ご飯 筑前煮	鶏肉、鰹節	人参、ごぼう、れんこん、 さやいんげん、干し椎茸 きゅうり、若布	米 里芋、三温糖、なたね油	酒、みりん、こいくち醤油	牛乳、（手）小倉トースト	エネルギー たんぱく質 脂質	545 kcal 21.4 g 15.1 g	577 kcal 21.8 g 14.1 g
	酢の物（コーン）			コーン、三温糖	酢、こいくち醤油				
8 木	ご飯 さわらの味噌焼き もやしの中華和え ほうれん草と麩のすまし汁	さわら 鰹節	人参、きゅうり、もやし ほうれん草	米 なたね油 胡麻油、三温糖 麩	味噌、みりん 薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、オレンジ、 カル鉄スティック(ココア)	エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 24.1 g 18.4 g	539 kcal 24.9 g 17.6 g
	ご飯 豚すき焼き風煮	豚肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜	米 つきこん、麩、なたね油、 三温糖	こいくち醤油	（手）じゃこ菜おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	596 kcal 22.4 g 12.9 g	635 kcal 23.1 g 11.7 g
9 金	ほうれん草と人参のごま和え	人参、ほうれん草		胡麻、三温糖	こいくち醤油				
	2、3、4、5歳児運動会 0、1歳児はお弁当日です。	麦ロール ブドウとほうれん草のジュース					エネルギー たんぱく質 脂質	213 kcal 4.3 g 3.9 g	295 kcal 6.3 g 5.9 g
13 火	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のゆかり和え 豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐、鰹節	玉葱、しょうが 大根、きゅうり 葱	米 三温糖、なたね油	こいくち醤油、酒 ゆかり 味噌	牛乳、柿、はなせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	494 kcal 25.9 g 12.3 g	517 kcal 26.4 g 10.8 g
	野菜入りそばろあんかけ丼 ほうれん草のおかか和え	鶏ミンチ 鰹節 油揚げ、糸鰹	大根、人参、玉葱、しょうが ほうれん草	米、胡麻油、三温糖、片栗粉 三温糖	こいくち醤油 こいくち醤油	牛乳、りんご、 くるくるスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	520 kcal 20 g 16.4 g	529 kcal 20.2 g 15.4 g
15 木	ご飯 鶏肉の御師風	鶏肉	しめじ、人参、玉葱、エリンギ、 パセリ、にんにく、 トマト缶詰(カット) キャベツ、きゅうり	米 マカロニ、三温糖、なたね油	オレガノ、 鶏がらスープ	チーズ、胚芽ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	479 kcal 19.5 g 18 g	476 kcal 18.4 g 15.8 g
	キャベツときゅうりのサラダ			三温糖、なたね油	薄口醤油、酢				
16 金	五目ご飯	油揚げ、鰹節	人参、ささがきごぼう、 さやいんげん、まいたけ	米	薄口醤油、みりん	牛乳、（手）大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質	604 kcal 21.6 g 15.4 g	608 kcal 21.2 g 14.5 g
	若布うどん	鰹節	若布、葱	うどん、三温糖	薄口醤油	（手） 大学芋風（完了期）			
17 土	お弁当日です。			米		菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	143 kcal 2.4 g 0.4 g	179 kcal 3.1 g 0.5 g
19 月	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き	鶏肉		米 三温糖	トマトケチャップ、 中濃ソース	牛乳 （手） きな粉バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質	504 kcal 24.2 g 17.1 g	532 kcal 25 g 16.2 g
	キャベツの塩昆布和え 若布としめじの味噌汁	塩昆布 鰹節	キャベツ、人参 若布、しめじ		味噌				

※ 子どもたちがより楽しく食べられるように献立内容を変更しています。

子どもたちに話を聞いたり、献立内容にご意見があればまたお聞かせください。

※ 都合により、献立・食材を変更する場合があります。

※ 栄養価は、昼食と3時のおやつ合計です。（乳児は10時の牛乳が含まれているため、乳児栄養価が幼児栄養価を上回る場合があります）

※ 土曜日の栄養価には3時のおやつは含まれていません。

※ 平均栄養価には土曜日の栄養価は含まれていません。

※ 完了期は揚げ物を焼き物に変更しています。

※ マヨネーズ・ちくわは卵を使っていないものを使用しています。

		平均栄養価	目標栄養価
乳 児	エネルギー	529 kcal	550kcal
	たんぱく質	21.8 g	20.0g
	脂 質	16.4 g	12～18g
幼 児	エネルギー	551 kcal	580kcal
	たんぱく質	22.0 g	22.4g
	脂 質	15.3 g	14～20g

※ 平均栄養価には土曜日の栄養価は含まれていません。

令和8年 10月

給食予定献立表

伊勢田こども園

日	曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
			赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 かや体温となるもの	その他 調味料		乳児／幼児		
20	火	ご飯 はまちの唐揚げ はまちの醤油焼き（完了期） 白菜サラダ もやしとにらのスープ	はまち	しょうが 白菜、人参 もやし、にら	米 片栗粉、なたね油	こいくち醤油、酒 ぼん酢、しょうゆ 鶏がらスープ	牛乳、梨、やさいゆりんと	エネルギー たんぱく質 脂質	623 kcal 21.4 g 25.7 g	649 kcal 21.6 g 25.5 g
21	水	カレーライス ツナサラダ	牛肉 ツナ	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり	米、じゃが芋、なたね油	カレールウ（バーモンド） パズ 塩こしょう	牛乳、ぶどうゼリー、 おさつチップ	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 17.3 g 17.7 g	548 kcal 17.3 g 17 g
22	木	ご飯 筑前煮 酢の物（コーン）	鶏肉、鰹節	人参、ごぼう、れんこん さやいんげん、干し椎茸 きゅうり、若布	米 里芋、三温糖、なたね油 コーン、三温糖	酒、みりん、こいくち醤油 酢、こいくち醤油	牛乳、（卵）ココア無シロ	エネルギー たんぱく質 脂質	570 kcal 19.6 g 17.4 g	605 kcal 19.8 g 16.6 g
23	金	ご飯 豚すき焼き風煮 ほうれん草と人参ごま和え	豚肉、焼き豆腐	葱、玉葱、白菜 人参、ほうれん草	米 つきこん、麩、なたね油 三温糖 胡麻、三温糖	こいくち醤油 こいくち醤油	牛乳、オレンジ、星っこ	エネルギー たんぱく質 脂質	462 kcal 19 g 13.6 g	487 kcal 19 g 12.6 g
24	土	ナポリタン きゅうりの昆布茶漬け	ウィンナー	人参、ピーマン、玉葱 トマト缶詰（カット） きゅうり	スパゲティー、なたね油	トマトケチャップ、 塩こしょう、鶏がらスープ 昆布茶	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	246 kcal 7.9 g 4.7 g	249 kcal 8.1 g 5 g
26	月	ご飯 さわらの味噌焼き もやしの中華和え ほうれん草と麩のすまし汁	さわら 鰹節	人参、きゅうり、もやし ほうれん草	米 なたね油 胡麻油、三温糖 麩	味噌、みりん 薄口醤油 薄口醤油、塩	牛乳、バナナ、木蜜せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 24.1 g 15.9 g	543 kcal 25 g 14.8 g
27	火	ご飯 鶏肉の御膳風 キャベツときゅうりのサラダ	鶏肉	しめじ、人参、玉葱、エリンギ、 パセリ、にんにく、 トマト缶詰（カット） キャベツ、きゅうり	米 マカロニ、三温糖、なたね油 三温糖、なたね油	オレガノ、鶏がらスープ 薄口醤油、酢	牛乳、（卵）黒糖ういろ	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 17.3 g 13.8 g	544 kcal 17.4 g 12.6 g
28	水	五目ご飯 若布うどん	油揚げ、鰹節 鰹節	人参、ささがきごぼう、 さやいんげん、まいだけ 若布、葱	米 うどん、三温糖	薄口醤油、みりん 薄口醤油	牛乳、柿、お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	509 kcal 21.2 g 10 g	503 kcal 20.7 g 8.5 g
29	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のゆかり和え 豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐、鰹節	玉葱、しょうが 大根、きゅうり 葱	米 三温糖、なたね油	こいくち醤油、酒 ゆかり 味噌	ヨーグルト、 ミニ野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	451 kcal 27 g 10.6 g	445 kcal 26.4 g 7.5 g
30	金	麦ロール 鮭ときのこのシチュー ハムサラダ	鮭、牛乳 ハム	玉葱、人参、しめじ、 ブロッコリー キャベツ、きゅうり	ロールパン じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	シチュールウ 薄口醤油	牛乳、 （卵）豆乳がぼちゃプリン	エネルギー たんぱく質 脂質	527 kcal 25.5 g 17.6 g	596 kcal 27.8 g 18.5 g
31	土	若布ご飯 けんちん汁	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、 鰹節	若布 大根、人参、ごぼう、葱	米 なたね油	薄口醤油	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	241 kcal 10.2 g 6.6 g	291 kcal 11.7 g 7.4 g

手作りおやつ

1日 キャロットケーキ

ホットケーキミックス

豆乳 みかん

マーガリン 人参

豆乳生クリーム 三温糖

7日 小倉トースト

食パン こしあん

マーガリン

9日 じゃこ菜おにぎり

米 こいくち醤油

小松菜 ちりめん雑魚

ごま油 胡麻

16日 大学芋

さつまいも こいくち醤油

なたね油 酢

水あめ 塩

三温糖 水

みりん 熱湯

19日 きな粉バナナ

バナナ きな粉

三温糖

22日 ココア蒸しパン

ホットケーキミックス

三温糖 豆乳

なたね油 純ココア

27日 黒糖ういろ

小麦粉 黒砂糖

白玉粉 水

30日 豆乳がぼちゃプリン

かぼちゃ アガー

三温糖 豆乳

水

豆乳生クリーム 三温糖



秋の味覚を楽しもう！

秋の味覚がおいしい季節になりました。
今月はさつまいもや秋鮭、きのこなど、旬の食材がたっぷり登場します。
旬の食べ物には栄養が豊富だけでなく、旨味も詰まっています。
しっかり食べて体調を整え、肌寒さに負けない元気な体を作りましょう。

今月のいちおしおやつ！

幼児組のみんなが、芋ほりで掘ってくるお芋で、おやつに大学芋を作ります。
外はカリッと中はホクホク。お楽しみに！



給食だより

河野・金谷・有馬
篠田・水野・川邊