2026年10月

献　　立　　表

南水元いろは保育園

日付	献立	材料名 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	調味料	午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児
01 木	麦ごはん かぶとコーンのスープ 鶏肉のレモン焼き かぼちゃとレーズンのサラダ パイナップル	米 小麦粉 油 マヨネーズ 押麦 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 あん チーズ	パイナップル かぼちゃ にんじん かぶ コーン たまねぎ レーズン レモン パセリ	しょうゆ 酒 洋風だしの素 みりん 塩	おまんじゅう 牛乳	こんぶ おにぎり	571.0(494.4) 18.8(16.9) 14.5(13.7) 1.7(1.4)
02 金	チャプチェ丼 わかめと大豆のスープ 厚揚げと大根の中華風煮物 なし	米 はるさめ 砂糖 油 ごま油	牛乳 ヨーグルト 生揚げ 豚ひき肉 大豆	なし バナナ もやし にんじん だいこん わかめ たまねぎ にら しいたけ	中華だしの素 しょうゆ 酒 塩 だし汁	バナナヨーグルト 牛乳	ゆかり おにぎり	470.4(413.7) 16.4(15.0) 13.1(12.6) 1.7(1.4)
03 土	ツナカレーピラフ コーンとにんじんのスープ ハムマカロニサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 ツナ缶 ハム	グレープフルーツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり ピーマン	洋風だしの素 カレー粉 塩	ビスケット 牛乳		502.2(439.3) 12.8(12.1) 17.1(15.9) 1.4(1.2)
05 月	ごはん さつまいもと豆腐のみそ汁 あじのかばやき キャベツと厚揚げのサラダ かき	米 ロールパン さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 あじ みそ 生揚げ 豆腐 きな粉 かつお節	かき キャベツ にんじん コーン しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒	きな粉揚げパン 牛乳	おかか おにぎり	556.3(482.3) 22.8(20.1) 18.3(16.8) 2.0(1.6)
06 火	チキンカレーライス こまつなとにんじんのスープ 和風マカロニサラダ オレンジ	うどん 米 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 押麦 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 ツナ缶 豚肉 油揚げ うずらの卵 チーズ 煮干し かつお節 牛乳	オレンジ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり コーン こんぶ	だし汁 カレールウ 洋風だしの素 酢 みりん しょうゆ 塩	ヒガシマルうどん 麦茶	あおのり おにぎり	497.1(441.8) 17.0(15.8) 13.3(13.2) 2.6(2.1)
07 水	さけと舞茸のバター醤油スパゲティ セロリとだいこんのスープ チーズいりポテトサラダ パイナップル	スパゲティ 米 じゃがいも マヨネーズ バター 油 砂糖	さけ ツナ缶 チーズ 牛乳	パイナップル にんじん はくさい だいこん きゅうり えのきたけ まいたけ ねぎ ピーマン セロリ にんにく	ワイン 洋風だしの素 しょうゆ 塩	ピーマンおにぎり 麦茶	わかめ おにぎり	445.2(400.2) 15.5(14.5) 12.4(12.4) 1.9(1.6)
08 木	ごはん チンゲンサイと高野豆腐のスープ 花しゅうまい ちくわとビーフンのサラダ バナナ	米 食パン ごま ビーフン ごま油 しゅうまいの皮 バター 砂糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ちくわ 脱脂粉乳 凍り豆腐	バナナ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが わかめ	しょうゆ 中華だしの素 酢 塩 こしょう	セサミトースト 牛乳	こんぶ おにぎり	562.6(507.6) 19.8(18.2) 17.0(16.0) 2.0(1.7)
09 金	▶運動会応援献立◀ チキンかつ丼 えのきとにんじんのみそ汁 こまつなともやしの納豆和え グレープフルーツ	米 パン粉 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 納豆 脱脂粉乳 みそ ゼラチン かつお節	キャベツ もやし だいこん グレープフルーツ にんじん こまつな えのきたけ	だし汁 ソース しょうゆ 酒 みりん	ココアプリン 牛乳	ゆかり おにぎり	579.3(500.7) 26.7(23.2) 18.4(16.8) 2.1(1.7)
13 火	ごはん 焼きなすと豆腐の赤だしみそ汁 さわらのカレー醤油がけ ちくわと切り昆布の煮物 かき しずく組食育	米 砂糖 ホットケーキミックス 片栗粉 油	牛乳 さわら みそ 豆腐 大豆 ちくわ 脱脂粉乳 きな粉	かき なす にんじん こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 カレー粉	お豆腐ドーナツ 牛乳	おかか おにぎり	525.2(457.4) 23.6(20.6) 13.5(12.9) 2.0(1.6)
14 水	🍰お誕生日献立🍰 スロッピージョー ポトフ風スープ ツナとブロッコリーのサラダ オレンジ	ロールパン 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ツナ缶 ソーセージ	キャベツ りんご オレンジ にんじん たまねぎ パプリカ トマト ブロッコリー ピーマン レモン にんにく	ワイン ケチャップ 洋風だしの素 ワイン みりん 酢 ソース 塩 こしょう	アップルパイ 牛乳	あおのり おにぎり	567.3(491.4) 21.1(18.7) 28.5(24.9) 2.3(1.9)
15 木	ごはん 油揚げとはくさいのすまし汁 鶏肉とじゃがいものみそマヨ焼き ほうれんそうの白和え パイナップル	フライドポテト 砂糖 米 じゃがいも ごま マヨネーズ 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	パイナップル もやし はくさい にんじん ほうれんそう	だし汁 酒 塩 洋風だしの素 しょうゆ 和風だしの素	コンソメフライドポテト 牛乳	わかめ おにぎり	573.2(496.1) 16.8(15.3) 20.1(18.2) 1.8(1.5)
16 金	ごはん こまつなとじゃがいものみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き レバーと大豆の甘辛揚げ グレープフルーツ	焼きそばめん 米 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 マーマレード	鶏肉 大豆 レバー 牛乳 豚肉 みそ	グレープフルーツ もやし こまつな キャベツ たまねぎ にんじん	だし汁 ソース しょうゆ 中華だしの素 塩	焼きそば 麦茶	こんぶ おにぎり	516.8(457.7) 23.6(21.1) 12.5(12.5) 2.0(1.7)
17 土	たまねぎ豚丼 わかめと高野豆腐のみそ汁 キャベツとにんじんのゆかり和え バナナ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 みそ きな粉 凍り豆腐	キャベツ たまねぎ バナナ にんじん きゅうり わかめ にんにく	だし汁 しょうゆ	きな粉蒸しパン 牛乳		529.3(467.7) 19.8(17.7) 11.5(11.3) 1.7(1.4)
19 月	ごはん お麩とだいこんのすまし汁 あかうおのちゃんちゃん焼き キャベツときゅうりの昆布和え オレンジ	さつまいも 米 砂糖 バター 麩 ごま油	牛乳 あかうお 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ にんじん だいこん きゅうり まいたけ 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	おさつシュガーバター 牛乳	ゆかり おにぎり	432.7(383.4) 16.9(15.3) 8.6(9.0) 1.4(1.2)
20 火	野菜たっぷり醤油ラーメン わかめともやしのナムル バナナ	中華めん 米 油 ごま油 ごま	豚肉 なると 牛乳	もやし バナナ にんじん キャベツ たまねぎ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華だしの素 酢 だし汁 塩	塩むすび 麦茶	おかか おにぎり	539.8(482.8) 17.9(16.6) 5.4(6.9) 2.5(2.1)
21 水	ごはん なめことさといものすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじき炒り豆腐 パイナップル	米 マカロニ さといも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 きな粉 みそ	パイナップル にんじん なめこ たまねぎ グリンピース ひじき かぼちゃ	だし汁 しょうゆ 塩 酒 みりん	昆布チーズおにぎり 麦茶	あおのり おにぎり	442.8(391.5) 20.8(18.4) 9.5(9.7) 1.4(1.1)
22 木	ごはん なすとじゃがいものみそ汁 鶏肉の照り焼き こまつなともやしのごま酢和え グレープフルーツ だいち組食育	米 食パン バター じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 みそ	もやし グレープフルーツ にんじん だいこん なす こまつな	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	メロンパン風トースト 牛乳	わかめ おにぎり	525.5(470.7) 19.8(18.1) 13.7(13.3) 2.0(1.7)
23 金	厚揚げのカレーそぼろ丼 わかめとえのきのみそ汁 ツナとにんじんの胡麻マヨ和え かき	米 さつまいも 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 くず粉 ごま 油	牛乳 あん 生揚げ 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 みそ	にんじん かき はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ グリンピース わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩 カレー粉	いも蒸し羊羹 牛乳	おかか おにぎり	567.3(491.3) 18.1(16.3) 16.9(15.6) 1.8(1.5)
24 土	焼きうどん 高野豆腐とにんじんのみそ汁 じゃがいもと大豆の甘辛煮 オレンジ	うどん じゃがいも 米 ごま 油 砂糖	豚肉 さけ 牛乳 大豆 みそ 凍り豆腐 かつお節	キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん	だし汁 ソース しょうゆ	さけごまおにぎり 麦茶		408.7(371.2) 16.8(15.6) 6.7(7.8) 1.9(1.6)
26 月	ごはん 豆腐とだいこんのみそ汁 たらの野菜あんかけ こまつなとキャベツの磯和え グレープフルーツ	米 麩 油 砂糖 片栗粉	牛乳 たら 豆腐 みそ きな粉	キャベツ グレープフルーツ にんじん だいこん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ さやえんどう のり しょうが	だし汁 しょうゆ	お麩ラスク 牛乳	あおのり おにぎり	415.8(370.0) 20.3(18.0) 9.8(9.9) 1.5(1.2)
27 火	麦ごはん きのこのトマトスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ツナひじきサラダ オレンジ わかば組食育	米 小麦粉 押麦 マヨネーズ 砂糖 コーンフレーク 油 パン粉 マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 卵 豚ひき肉 脱脂粉乳 かつお節 牛乳	キャベツ オレンジ にんじん トマト たまねぎ しめじ えのきたけ コーン ひじき あおのり	ソース しょうゆ 洋風だしの素 酢 塩 和風だしの素	お好み焼き 麦茶	わかめ おにぎり	426.6(385.4) 17.0(15.8) 12.6(12.5) 1.8(1.5)
28 水	具だくさんカレーうどん さといもとちくわのマヨサラダ バナナ	うどん 米 さといも マヨネーズ 砂糖	生揚げ 豚肉 ちくわ チーズ かつお節 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ 塩こんぶ	だし汁 カレールウ しょうゆ	きな粉マカロニ 牛乳	こんぶ おにぎり	476.0(431.9) 16.0(15.1) 14.6(14.2) 2.3(1.9)
29 木	🎃ハロウィン献立🎃 ハンバーグハヤシライス ビーツのスープ むらさきいものココロサラダ パイナップル	米 小麦粉 さつまいも マヨネーズ むらさきいも 砂糖 油 パン粉	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 生クリーム チーズ	パイナップル にんじん かぼちゃ たまねぎ トマト ビーツ マッシュルーム コーン ブロッコリー	ハヤシルウ 塩 ケチャップ こしょう 洋風だしの素 塩	ハロウィンマフィン 牛乳	ゆかり おにぎり	682.4(583.4) 17.5(15.9) 27.5(24.2) 2.1(1.7)
30 金	ごはん なめこともやしのみそ汁 鶏肉のたまねぎソース ほうれんそうとキャベツの納豆和え みかん	米 食パン バター 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 みそ 脱脂粉乳 かつお節	みかん キャベツ もやし にんじん たまねぎ なめこ ほうれんそう しょうが	だし汁 しょうゆ 酢	ミルクシュガートースト 牛乳	おかか おにぎり	492.0(447.8) 22.7(20.5) 12.6(12.4) 1.8(1.6)
31 土	野菜たっぷり味噌ラーメン こまつなともやしのナムル バナナ	中華めん 米 ごま 油 砂糖 ごま油	豚肉 みそ かつお節 牛乳	もやし バナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく	しょうゆ こしょう 中華だしの素 塩	ごまおかかおにぎり 麦茶		552.0(492.6) 19.2(17.6) 5.7(7.1) 2.4(2.0)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により食材や献立を変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	514(454)
たんぱく質(g)	19.1(17.3)
脂質(g)	14.1(13.6)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)

献　立　表

2026年10月

南水元いろは保育園

日付	時間帯	離乳食(後期)
01(木)	昼食	軟飯 かぶのスープ 鶏肉とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物
	午後おやつ	たまねぎ軟飯
02(金)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけ軟飯 にんじんのスープ スティックだいこん
	午後おやつ	バナナ
03(土)	昼食	ツナとやさいの軟飯 にんじんのスープ マカロニときゅうりの煮物
	午後おやつ	軟飯
05(月)	昼食	軟飯 さつまいものみそ汁 たらと豆腐の煮物 キャベツとにんじんの煮物
	午後おやつ	きなこ軟飯
06(火)	昼食	鶏肉とじゃがいものあんかけ軟飯 こまつなのスープ マカロニとにんじんの煮物
	午後おやつ	鶏肉とやさいのうどん
07(水)	昼食	さけとやさいの和風スパゲティ だいこんのスープ じゃがいもの煮物
	午後おやつ	ツナ軟飯
08(木)	昼食	軟飯 チンゲンサイと高野豆腐のスープ 鶏肉とたまねぎの煮物 にんじんの煮物
	午後おやつ	食パン
09(金)	昼食	鶏肉とキャベツの軟飯 にんじんのみそ汁 こまつなの煮物
	午後おやつ	だいこん軟飯
13(火)	昼食	軟飯 なすのみそ汁 たらと豆腐の煮物 にんじんの煮物
	午後おやつ	とうふ軟飯
14(水)	昼食	鶏肉とやさいの軟飯 じゃがいものスープ ツナとキャベツの煮物
	午後おやつ	りんご煮
15(木)	昼食	軟飯 はくさいのすまし汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 ほうれんそうと豆腐の煮物
	午後おやつ	にんじん軟飯
16(金)	昼食	軟飯 こまつなのみそ汁 鶏肉とにんじんの煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	やさい軟飯
17(土)	昼食	鶏肉とたまねぎの軟飯 高野豆腐のみそ汁 キャベツとにんじんの煮物
	午後おやつ	きなこ軟飯

日付	時間帯	離乳食(中期)
01(木)	昼食	お粥 かぶのスープ 鶏肉とにんじんのだし煮 かぼちゃのだし煮
	午後おやつ	たまねぎお粥
02(金)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけお粥 にんじんのスープ だいこんのだし煮
	午後おやつ	お粥
03(土)	昼食	ツナとやさいのお粥 にんじんのスープ マカロニときゅうりのだし煮
	午後おやつ	お粥
05(月)	昼食	お粥 さつまいものスープ たらと豆腐のだし煮 キャベツとにんじんのだし煮
	午後おやつ	きなこお粥
06(火)	昼食	鶏肉とじゃがいものあんかけお粥 こまつなのスープ マカロニとにんじんのだし煮
	午後おやつ	鶏肉とやさいのうどん
07(水)	昼食	さけとやさいの和風スパゲティ だいこんのスープ じゃがいものだし煮
	午後おやつ	ツナお粥
08(木)	昼食	お粥 チンゲンサイと高野豆腐のスープ 鶏肉とたまねぎのだし煮 にんじんのだし煮
	午後おやつ	パン粥
09(金)	昼食	鶏肉とキャベツのお粥 にんじんのスープ こまつなのだし煮
	午後おやつ	だいこんお粥
13(火)	昼食	お粥 なすのスープ たらと豆腐のだし煮 にんじんのだし煮
	午後おやつ	とうふお粥
14(水)	昼食	鶏肉とやさいのお粥 じゃがいものスープ ツナとキャベツのだし煮
	午後おやつ	りんご煮
15(木)	昼食	お粥 はくさいのスープ 鶏肉とじゃがいものだし煮 ほうれんそうと豆腐のだし煮
	午後おやつ	にんじんお粥
16(金)	昼食	お粥 こまつなのスープ 鶏肉とにんじんの煮物 じゃがいものだし煮
	午後おやつ	やさいお粥
17(土)	昼食	鶏肉とたまねぎのお粥 高野豆腐のスープ キャベツとにんじんのだし煮
	午後おやつ	きなこお粥

献　立　表

2026年10月

日付	時間帯	離乳食(後期)
19(月)	昼食	軟飯 お麸とだいこんのすまし汁 たらとキャベツのみそ煮 にんじんときゅうりの煮物
	午後おやつ	さつまいも煮
20(火)	昼食	鶏肉とキャベツの軟飯 たまねぎのスープ スティックにんじん
	午後おやつ	軟飯
21(水)	昼食	軟飯 さといものすまし汁 鶏肉とにんじんのみそ煮 豆腐とたまねぎの煮物
	午後おやつ	しょうゆ軟飯
22(木)	昼食	軟飯 なすのみそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 こまつなとにんじんの煮物
	午後おやつ	食パン
23(金)	昼食	鶏肉とたまねぎのあんかけ軟飯 はくさいのみそ汁 ツナとにんじんの煮物
	午後おやつ	さつまいも煮
24(土)	昼食	鶏肉とやさいのうどん 高野豆腐のスープ じゃがいもの煮物
	午後おやつ	しょうゆ軟飯
26(月)	昼食	軟飯 豆腐とだいこんのみそ汁 たらとにんじんのあんかけ こまつなとキャベツの煮物
	午後おやつ	お麸のきなこ和え
27(火)	昼食	軟飯 にんじんのトマトスープ 鶏肉とたまねぎの煮物 ツナとキャベツの煮物
	午後おやつ	やさいの軟飯
28(水)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけうどん スティックにんじん さといもの煮物
	午後おやつ	マカロニのきなこ和え
29(木)	昼食	鶏肉とやさいの軟飯 にんじんのスープ さつまいもの煮物
	午後おやつ	かぼちゃ軟飯
30(金)	昼食	軟飯 豆腐のみそ汁 鶏肉とたまねぎの煮物 ほうれんそうとキャベツの煮物
	午後おやつ	食パン
31(土)	昼食	鶏肉とやさいの軟飯 こまつなのスープ スティックにんじん
	午後おやつ	おかか軟飯

日付	時間帯	離乳食(中期)
19(月)	昼食	お粥 お麸とだいこんのスープ たらとキャベツのだし煮 にんじんときゅうりのだし煮
	午後おやつ	さつまいも煮
20(火)	昼食	鶏肉とキャベツのお粥 たまねぎのスープ にんじんのだし煮
	午後おやつ	お粥
21(水)	昼食	お粥 さといものスープ 鶏肉とにんじんのだし煮 豆腐とたまねぎのだし煮
	午後おやつ	お粥
22(木)	昼食	お粥 なすのスープ 鶏肉とじゃがいものだし煮 こまつなとにんじんのだし煮
	午後おやつ	パン粥
23(金)	昼食	鶏肉とたまねぎのあんかけお粥 はくさいのスープ ツナとにんじんのだし煮
	午後おやつ	さつまいも煮
24(土)	昼食	鶏肉とやさいのうどん 高野豆腐のスープ じゃがいものだし煮
	午後おやつ	お粥
26(月)	昼食	お粥 豆腐とだいこんのスープ たらとにんじんのあんかけ こまつなとキャベツのだし煮
	午後おやつ	お麸のきなこ和え
27(火)	昼食	お粥 にんじんのトマトスープ 鶏肉とたまねぎのだし煮 ツナとキャベツのだし煮
	午後おやつ	やさいのお粥
28(水)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけうどん にんじんのだし煮 さといものだし煮
	午後おやつ	マカロニのきなこ和え
29(木)	昼食	鶏肉とやさいのお粥 にんじんのスープ さつまいものだし煮
	午後おやつ	かぼちゃお粥
30(金)	昼食	お粥 豆腐のスープ 鶏肉とたまねぎのだし煮 ほうれんそうとキャベツのだし煮
	午後おやつ	パン粥
31(土)	昼食	鶏肉とやさいのお粥 こまつなのスープ にんじんのだし煮
	午後おやつ	だし軟飯