

令和8年10月 献立表(一般献立)

別紙1

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	1杯*--:448kcal たんぱく質:18.9g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	1杯*--:501kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.5g
2	木	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 *マカロニのき な粉あえ	鶏肉 さつまいも 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ	1杯*--:452kcal たんぱく質:20g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.4g	1杯*--:507kcal たんぱく質:22g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.7g
3	土	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ベンネ バター サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	1杯*--:446kcal たんぱく質:19.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:2g	1杯*--:497kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.4g
5	月	牛乳	パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 豆腐	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	1杯*--:508kcal たんぱく質:20.6g 脂質:22.9g 食塩相当量:2g	1杯*--:573kcal たんぱく質:22.3g 脂質:25g 食塩相当量:2.6g
6	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん えのきたけ 白ねぎ ねぎ	1杯*--:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	1杯*--:498kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g
7	水	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スkimミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 酒 しょうゆ みりん マヨネーズ ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり	1杯*--:541kcal たんぱく質:19.4g 脂質:21.2g 食塩相当量:1.8g	1杯*--:615kcal たんぱく質:21.4g 脂質:22.9g 食塩相当量:2.5g
8	木	牛乳	ごはん レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 *ヨーグルトサ ダ	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ みかん(缶) バナナ パイン(缶)	1杯*--:404kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.2g	1杯*--:447kcal たんぱく質:21.7g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.5g
9	金	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 トマトケチャップ みりん ウスターソース 砂糖 酒 サラダ油 しょうゆ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ りんご	1杯*--:441kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.2g	1杯*--:494kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.7g
10	土	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	1杯*--:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	1杯*--:568kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g
13	火	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スkimミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	1杯*--:472kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g	1杯*--:531kcal たんぱく質:17.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:2g
14	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しばん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1杯*--:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	1杯*--:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g
15	木	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	1杯*--:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	1杯*--:546kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g
16	木	牛乳	ごはん ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ ウスターソース 酢 ごま油 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	1杯*--:481kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.1g	1杯*--:535kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g
17	土	牛乳	(ごはん) ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ	1杯*--:398kcal たんぱく質:16.7g 脂質:15.1g 食塩相当量:2g	1杯*--:558kcal たんぱく質:18.6g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g
19	月	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 *マカロニのき な粉あえ	鶏肉 さつまいも 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ	1杯*--:452kcal たんぱく質:20g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.4g	1杯*--:507kcal たんぱく質:22g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.7g
20	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	1杯*--:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	1杯*--:498kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g
21	水	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	1杯*--:448kcal たんぱく質:18.9g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	1杯*--:501kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.5g
22	木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スkimミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 酒 しょうゆ みりん マヨネーズ ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり	1杯*--:541kcal たんぱく質:19.4g 脂質:21.2g 食塩相当量:1.8g	1杯*--:615kcal たんぱく質:21.4g 脂質:22.9g 食塩相当量:2.5g
23	金	牛乳	パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 豆腐	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	1杯*--:508kcal たんぱく質:20.6g 脂質:22.9g 食塩相当量:2g	1杯*--:573kcal たんぱく質:22.3g 脂質:25g 食塩相当量:2.6g
24	土	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	1杯*--:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	1杯*--:568kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g
26	月	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 スkimミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ウエハース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	1杯*--:472kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.6g	1杯*--:531kcal たんぱく質:17.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:2g
27	火	牛乳	森のごはん 豚ヒレのたつた揚げ 野菜サラダ ふとわかめのすまし汁 みかん	牛乳 プリン	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん	1杯*--:523kcal たんぱく質:25.2g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.8g	1杯*--:570kcal たんぱく質:27.3g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.2g
28	水	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 トマトケチャップ みりん ウスターソース 砂糖 酒 サラダ油 しょうゆ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ りんご	1杯*--:441kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.2g	1杯*--:494kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.7g
29	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しばん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1杯*--:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	1杯*--:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g
30	金	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	1杯*--:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	1杯*--:546kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g
31	土	牛乳	(ごはん) ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ	1杯*--:398kcal たんぱく質:16.7g 脂質:15.1g 食塩相当量:2g	1杯*--:558kcal たんぱく質:18.6g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※27日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	1ℓ当り Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児	基 準 量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	
	平均栄養価	471(500)	19.2	17.3	301	1.9	389	0.27	0.45	19	1.5	
以上児	基 準 量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	536(567)	20.8	17.7	266	2.4	446	0.3	0.42	23	1.9	

(参考)令和8年10月 離乳食(中期・後期)献立 (一般献立)

別紙1

日		幼児食			午前	離乳食 7～8カ月頃		離乳食 9カ月頃～	
		午前	昼食	午後おやつ		昼食		午後	
1	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	7倍がゆ(米10) オニオンスープ (玉ねぎ15) つぶしトマト(トマト 15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 野菜の そぼろ煮(ひき肉10・野菜20) き ざみトマト(トマト20)	おじや(米20・野菜10) かき卵汁 (卵10・野菜20)	
2	木	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニのき な粉あえ	ミルク	7倍がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野 菜20) すまし汁(ふ1・野菜10)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 里いも のやわらか煮(里いも30) すまし汁 (ふ1・野菜15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜 10) にんじんのバター煮(にんじ ん20)	
3	土	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	7倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 (ふ1・野菜20) トマトスープ(トマト 15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 大豆のト マト煮(大豆15・野菜10・トマト ジュース30) オニオンスープ(玉ね ぎ15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜 10) キャベツの甘酢あえ(キャベ ツ15)	
5	月	牛乳	パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	ミルク	7倍がゆ(米10) キャベツのとりと ろ煮(キャベツ20) 小松菜のスープ (小松菜15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) はるさめ とちりめんのやわらか煮(はるさめ 3・しらす干し2・ひき肉5・野菜15) 野菜入り卵スープ(卵5・野菜15)	卵がゆ(米20・卵10・野菜10) キャベツのあえもの(野菜20)	
6	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	7倍がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮 (豆腐20・野菜15) すまし汁(野菜 15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 豆腐の 吉野煮(豆腐25・野菜20) みそ汁 (野菜15)	牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳 30) れんこんのすり流し(れんこ ん15)	
7	水	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	7倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 (ふ1・野菜20) ポテトスープ(じゃ がいも10・野菜5)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) クリーム シチュー(ひき肉10・じゃがいも20・ 野菜20・牛乳30)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野 菜10) きゅうりサラダ(きゅうり 15)	
8	木	牛乳	ごはん レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ＊ヨーグルトサラ ダ	ミルク	7倍がゆ(米10) ほうれんそうのと ろろ煮(野菜20) みぞれ汁(大根 15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) レバーと 野菜のみそ煮(鶏レバー15・野菜 25) みぞれ汁(大根15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜 20) つぶしバナナ(バナナ20)	
9	金	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	ミルク	7倍がゆ(米10) 魚すり流し(白身 魚10) かぼちゃマッシュ(かぼちゃ 25)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 煮魚ほ ぐし(白身魚20) かぼちゃのやわら か煮(かぼちゃ30)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野 菜10) おろしりんご煮(りんご 20)	
10	土	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ビーフン(ビーフン10・野菜25) すりつぶしバナナ(バナナ10)	汁ビーフン(ビーフン15・ひき肉10・ 野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)	パンがゆ(パン20・牛乳30) キャ ベツのあえもの(野菜20)	
13	火	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	ミルク	7倍がゆ(米10) 白菜のとりとろ煮 (野菜20) すまし汁(野菜15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 白菜の そぼろ煮(ひき肉15・白菜30) すま し汁(野菜5)	牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳 30) にんじんの甘煮(にんじん 20)	
14	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊栗蒸しぱん	ミルク	7倍がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮 (豆腐20・野菜15) おろしきゅうり (きゅうり15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 野菜の そぼろあん(豆腐20・ひき肉10・野 菜20) おろしきゅうりの甘酢あえ (きゅうり15)	蒸しパン(給食の1/2) スープ(B F)	
15	木	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	7倍がゆ(米10) さつまいもマッ シュ(さつまいも20) 豆腐のすまし 汁(豆腐15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) さつまい もの甘煮(さつまいも30) 豆腐の つぶし煮(豆腐20・野菜15)	おじや(米20・しらす干し2・野菜 10) ブロッコリーのおかかあえ (ブロッコリー20)	
16	木	牛乳	ごはん ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	7倍がゆ(米10) 野菜のとりとろ煮 (野菜20) おろしきゅうり(きゅうり 15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 野菜の そぼろ煮(ひき肉10・野菜20) キャ ベツのあえもの(野菜20)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜 10) きゅうりサラダ(きゅうり15)	
17	土	牛乳	(ごはん) ツナの塩焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	ミルク	7倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 (ふ1・野菜20) キャベツスープ (キャベツ15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) キャベツ のそぼろ煮(ひき肉10・野菜30) すまし汁(鮭1・野菜15)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野 菜10) わかめスープ(わかめ・野 菜15)	
19	月	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニのき な粉あえ	ミルク	7倍がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野 菜20) すまし汁(ふ1・野菜10)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 里いも のやわらか煮(里いも30) すまし汁 (ふ1・野菜15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜 10) にんじんのバター煮(にんじ ん20)	
20	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	7倍がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮 (豆腐20・野菜15) すまし汁(野菜 15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 豆腐の 吉野煮(豆腐25・野菜20) みそ汁 (野菜15)	牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳 30) れんこんのすり流し(れんこ ん15)	
21	水	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	7倍がゆ(米10) オニオンスープ (玉ねぎ15) つぶしトマト(トマト 15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 野菜の そぼろ煮(ひき肉10・野菜20) き ざみトマト(トマト20)	おじや(米20・野菜10) かき卵汁 (卵10・野菜20)	
22	木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	7倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 (ふ1・野菜20) ポテトスープ(じゃ がいも10・野菜5)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) クリーム シチュー(ひき肉10・じゃがいも20・ 野菜20・牛乳30)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野 菜10) きゅうりサラダ(きゅうり 15)	
23	金	牛乳	パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	ミルク	7倍がゆ(米10) キャベツのとりと ろ煮(キャベツ20) 小松菜のスープ (小松菜15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) はるさめ とちりめんのやわらか煮(はるさめ 3・しらす干し2・ひき肉5・野菜15) 野菜入り卵スープ(卵5・野菜15)	卵がゆ(米20・卵10・野菜10) キャベツのあえもの(野菜20)	
24	土	牛乳	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ビーフン(ビーフン10・野菜25) すりつぶしバナナ(バナナ10)	汁ビーフン(ビーフン15・ひき肉10・ 野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)	パンがゆ(パン20・牛乳30) キャ ベツのあえもの(野菜20)	
26	月	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース	ミルク	7倍がゆ(米10) 白菜のとりとろ煮 (野菜20) すまし汁(野菜15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 白菜の そぼろ煮(ひき肉15・白菜30) すま し汁(野菜5)	牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳 30) にんじんの甘煮(にんじん 20)	
27	火	牛乳	森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ みかん ふとわかめのすまし汁	牛乳 プリン	ミルク	おじや(米10・野菜10) すまし汁 (鮭1・野菜10) つぶしみかん(みか ん15)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野 菜10) すまし汁(鮭1・野菜15) つ ぶしみかん(みかん20)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜 10) きゅうりサラダ(きゅうり15)	
28	水	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	ミルク	7倍がゆ(米10) 魚すり流し(白身 魚10) かぼちゃマッシュ(かぼちゃ 25)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 煮魚ほ ぐし(白身魚20) かぼちゃのやわら か煮(かぼちゃ30)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野 菜10) おろしりんご煮(りんご 20)	
29	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊栗蒸しぱん	ミルク	7倍がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮 (豆腐20・野菜15) おろしきゅうり (きゅうり15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) 野菜の そぼろあん(豆腐20・ひき肉10・野 菜20) おろしきゅうりの甘酢あえ (きゅうり15)	蒸しパン(給食の1/2) スープ(B F)	
30	金	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	7倍がゆ(米10) さつまいもマッ シュ(さつまいも20) 豆腐のすまし 汁(豆腐15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) さつまい もの甘煮(さつまいも30) 豆腐の つぶし煮(豆腐20・野菜15)	おじや(米20・しらす干し2・野菜 10) ブロッコリーのおかかあえ (ブロッコリー20)	
31	土	牛乳	(ごはん) ツナの塩焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	ミルク	7倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 (ふ1・野菜20) キャベツスープ (キャベツ15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20) キャベツ のそぼろ煮(ひき肉10・野菜30) すまし汁(鮭1・野菜15)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野 菜10) わかめスープ(わかめ・野 菜15)	

献立材料一覧

別紙1

2026年10月14日(水) 29日(木)

一般献立

区分	献立名	食種	材料	数量 (g)	総使用量 (廃棄含む)
午前おやつ	牛乳 (1-1)				
	3歳未満児A (1)				
			牛乳	80	80 g
昼食	ごはん (1-0)				
	3歳以上児A (1)				
			米	50	50 g
	3歳未満児A (1)				
			米	40	40 g
	麻婆豆腐 (712-0)				
	3歳以上児A (1)				
			木綿豆腐	120	120 g
			豚ひき肉	20	20 g
			にんじん	10	11.1 g
			たけのこ (水煮)	10	10 g
			玉ねぎ	10	10.6 g
			ねぎ	3	3.2 g
			しょうが	1	1.3 g
			サラダ油	1	1 g
			水	60	60 g
			酒	1	1 g
			こいくちしょうゆ	1	1 g
			赤みそ	4.5	4.5 g
			砂糖	1.5	1.5 g
			トマトケチャップ	0.8	0.8 g
			片栗粉	3	3 g
			水	4	4 g
			ごま油	0.5	0.5 g
	3歳未満児A (1)				
			木綿豆腐	96	96 g
			豚ひき肉	16	16 g
			にんじん	8	8.9 g
			たけのこ (水煮)	8	8 g
			玉ねぎ	8	8.5 g
			ねぎ	2.4	2.6 g
			しょうが	0.8	1 g
			サラダ油	0.8	0.8 g
			水	48	48 g
			酒	0.8	0.8 g
			こいくちしょうゆ	0.8	0.8 g
			赤みそ	3.6	3.6 g
			砂糖	1.2	1.2 g
			トマトケチャップ	0.64	0.64 g
			片栗粉	2.4	2.4 g
			水	3.2	3.2 g
			ごま油	0.4	0.4 g

献立材料一覧

別紙1

2026年10月14日(水) 29日(木)

一般献立

区分	献立名	食種	材料	数量 (g)	総使用量 (廃棄含む)	
昼食	中華きゅうり (153-0)					
	3歳以上児A (1)					
			きゅうり	45	45.9 g	
			レモン果汁	1	1 g	
			酢	0.5	0.5 g	
			砂糖	1	1 g	
			ごま油	0.2	0.2 g	
			こいくちしょうゆ	1.5	1.5 g	
	3歳未満児A (1)					
			きゅうり	36	36.7 g	
			レモン果汁	0.8	0.8 g	
			酢	0.4	0.4 g	
			砂糖	0.8	0.8 g	
			ごま油	0.16	0.16 g	
			こいくちしょうゆ	1.2	1.2 g	
午後おやつ	牛乳 (1-0)					
	3歳以上児A (1)					
			牛乳	150	150 g	
	3歳未満児A (1)					
			牛乳	120	120 g	
	*栗蒸しぱん (204-1)					
	3歳以上児A (1)					
			ホットケーキミックス	20	20 g	
			牛乳	13	13 g	
			栗甘露煮	10	10 g	
	3歳未満児A (1)					
			ホットケーキミックス	16	16 g	
			牛乳	10.4	10.4 g	
			栗甘露煮	8	8 g	
延長おやつ	牛乳 (1-10)					
	3歳以上児A (1), 3歳未満児A (1)					
			牛乳	100	200 g	
	ビスケット (111-10)					
	3歳以上児A (1)					
			ビスケット	10	10 g	
	3歳未満児A (1)					
			ビスケット	8	8 g	

在庫食材・物品リスト

北九州市〇〇保育所

	令和 年度 月	日	日	日	日	日	日
	品名	月	火	水	木	金	土
冷蔵庫							

冷凍庫							

乾物（その他）							

物品							

特記事項							
所長確認印(署名)	令和 年 月 日						

<作成要領>

- ・週に2回以上(曜日は保育所毎に指定)リストを作成し、所長が週に1回内容確認
- ・食材を使用した日には数量等を記入