

# 予 定 献 立 表(通園) 令和8年10月分

# 城南分園

| 実施日  | 献 立 名                                                                                    |                                                                                | 材 料 名                                                  |                                        |                                                             | 栄 養 価<br>(区分3・おやつ除く)                                       | お や つ                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 主 食                                                                                      | 副 食                                                                            | 熱や力になる                                                 | 体を作る                                   | 体の調子を整える                                                    |                                                            |                                                                                                    |
| 1 木  | ごはん                                                                                      | 煮込みハンバーグ<br>付)にんじん甘煮<br>キャベツときゅうりのサラダ<br>なすと万能ねぎのスープ<br>くだもの(みかん)、牛乳           | 米、砂糖、パ<br>ン粉、油、片<br>栗粉                                 | 牛乳、豚ひき<br>肉、牛ひき<br>肉、卵                 | なす、キャベツ、み<br>かん缶、にんじん、<br>たまねぎ、ねぎ、き<br>ゅうり、トマト缶             | エネルギー 346<br>たんぱく質 13.6<br>カルシウム 120<br>食物繊維 2.7<br>食塩 1.3 | バナナマフィン<br>     |
| 2 金  | 三色丼<br> | 里芋と麩の煮つけ<br>大根とチンゲンサイの味噌汁<br>くだもの(キウイ)<br>ヨーグルト                                | 米、里芋、<br>麩、砂糖                                          | ヨーグルト、<br>豚ひき肉、<br>卵、米みそ、<br>バター       | だいこん、ほうれん<br>そう、ゴーデンサイ<br>ウイ、チンゲンサイ                         | エネルギー 351<br>たんぱく質 15.5<br>カルシウム 134<br>食物繊維 2.5<br>食塩 1.5 | ももゼリー<br>       |
| 5 月  | ごはん<br>(ふりかけ)                                                                            | 小田巻蒸し<br>キャベツとブロッコリーのごま和え<br>里芋と万能ねぎの味噌汁<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳                    | 米、里芋、砂<br>糖、そうめ<br>ん、ごま、片<br>栗粉                        | 牛乳、卵、鶏<br>ひき肉(も<br>も)、米みそ              | バナナ、ブロッ<br>コリー、キャベツ、ね<br>ぎ、いんげん、にん<br>じん、しいたけ               | エネルギー 325<br>たんぱく質 13.9<br>カルシウム 138<br>食物繊維 2.7<br>食塩 1.4 | かぼちゃ蒸しパン<br>    |
| 6 火  | ごはん                                                                                      | 肉団子スープ煮<br>キャベツいんげんのソテー<br>かぶとかぶ葉のスープ<br>くだもの(白桃缶)<br>牛乳                       | 米、はるさ<br>め、片栗粉、<br>油                                   | 牛乳、豚ひき<br>肉、卵、バ<br>ター                  | キャベツ、かぶ、白<br>桃缶、はくさい、にん<br>じん、たまねぎ、いん<br>げん、かぶの葉、<br>しょうが   | エネルギー 328<br>たんぱく質 13.5<br>カルシウム 143<br>食物繊維 4.1<br>食塩 1.3 | ミルクゼリー(ジャム)<br> |
| 7 水  | ごはん                                                                                      | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>かぼちゃサラダ<br>万能ねぎと豆腐のすまし汁<br>くだもの(柿)<br>牛乳                         | 米、ノンエツ<br>グマヨネー<br>ズ、片栗粉、<br>砂糖                        | 牛乳、さけ、<br>豆腐、米みそ                       | かぼちゃ、たまね<br>ぎ、かき、キャベツ、<br>にんじん、ねぎ                           | エネルギー 301<br>たんぱく質 16.0<br>カルシウム 116<br>食物繊維 2.6<br>食塩 1.4 | ホットケーキ<br>      |
| 8 木  | ごはん                                                                                      | 鶏肉ピカタ風(銀あん)<br>付)ブロッコリーソテー<br>キャベツとにんじんのごまヨサダ<br>じゃがいもと長ねぎのスープ<br>くだもの(黄桃缶)、牛乳 | 米、じゃがい<br>も、ノンエツ<br>グマヨネー<br>ズ、油、小麦<br>粉、ごま、片<br>栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏肉、<br>卵、チーズ、<br>バター                | キャベツ、黄桃缶、<br>ブロッコリー、にんじ<br>ん、ねぎ                             | エネルギー 332<br>たんぱく質 16.7<br>カルシウム 123<br>食物繊維 4.3<br>食塩 1.2 | ババロア<br>        |
| 9 金  | 青菜ごはん                                                                                    | えび玉<br>白菜とほうれん草のナムル<br>なすと玉ねぎのスープ<br>くだもの(りんご)<br>牛乳                           | 米、砂糖、<br>油、片栗粉、<br>ごま油、ごま                              | 牛乳、卵、え<br>び                            | はくさい、なす、りん<br>ご、ほうれんそう、た<br>まねぎ、ねぎ                          | エネルギー 307<br>たんぱく質 15.0<br>カルシウム 141<br>食物繊維 2.3<br>食塩 1.5 | ぶどうゼリー<br>      |
| 13 火 | ゆかりごはん                                                                                   | 枝豆豆腐<br>いんげんとブロッコリーのごま和え<br>ほうれん草と麩のすまし汁<br>くだもの(キウイ)<br>ヨーグルト                 | 米、砂糖、<br>麩、ごま、片<br>栗粉                                  | ヨーグルト、<br>ゴーデンサイ<br>ウイ、ほうれんそう、え<br>だまめ | ブロッコリー、いんげ<br>ん、ゴーデンサイ<br>ウイ、ほうれんそう、え<br>だまめ                | エネルギー 323<br>たんぱく質 14.5<br>カルシウム 145<br>食物繊維 4.2<br>食塩 1.3 | りんご蒸しパン<br>   |
| 14 水 | ごはん                                                                                      | かぼちゃのクリームシチュー<br>大根とハムのサラダ<br>なすと小松菜のスープ<br>くだもの(白桃缶)<br>牛乳                    | 米、砂糖、小<br>麦粉、ごま油                                       | 牛乳、鶏肉、<br>ハム、バター                       | なす、白桃缶、だい<br>こん、きゅうり、かぼ<br>ちゃ、こまつな、にん<br>じん、たまねぎ、グリ<br>ンピース | エネルギー 319<br>たんぱく質 16.5<br>カルシウム 131<br>食物繊維 2.9<br>食塩 1.2 | ミルクコアプリ<br>   |
| 15 木 | グリーンチーズオムレツ                                                                              | スパニッシュオムレツ<br>キャベツアスパラのソテー<br>里芋と青梗菜のスープ<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳                    | 米、里芋、<br>じゃがいも、<br>油、片栗粉                               | 牛乳、卵、豚<br>ひき肉、チー<br>ズ、バター、<br>チーズ      | キャベツ、バナナ、チ<br>ンゲンサイ、アスパ<br>ラガス、にんじん、た<br>まねぎ、ほうれんそ<br>う     | エネルギー 338<br>たんぱく質 13.5<br>カルシウム 169<br>食物繊維 3.2<br>食塩 1.5 | パンプディング<br>   |
| 16 金 | ごはん                                                                                      | かじきのあずま煮<br>付)ゆでブロッコリー<br>カレーポテト<br>大根とほうれん草の味噌汁<br>くだもの(みかん)、牛乳               | 米、じゃがい<br>も、油、片栗<br>粉、砂糖                               | 牛乳、かじ<br>き、豚ひき<br>肉、米みそ                | だいこん、みかん<br>缶、ブロッコリー、ほ<br>うれんそう、にんじ<br>ん、たまねぎ、いん<br>げん、しょうが | エネルギー 351<br>たんぱく質 15.5<br>カルシウム 100<br>食物繊維 4.2<br>食塩 1.4 | とろける杏仁豆腐<br>  |

| 実施日  | 献立名                                                                                                  |                                                                       | 材 料 名                        |                        |                                                      | 栄 養 価                                                      | お や つ                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 主 食                                                                                                  | 副 食                                                                   | 熱や力になる                       | 体を作る                   | 体の調子を整える                                             | (区分3・おやつ除く)                                                |                                                                                              |
| 19 月 | ビーフカレー                                                                                               | キャベツとトマトのサラダ<br>かぶとかぶ葉のスープ<br>くだもの(黄桃缶)<br>牛乳                         | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油             | 牛乳、牛肉、バター、生クリーム、チーズ    | キャベツ、かぶ、黄桃缶、たまねぎ、にんじん、トマト、かぶの葉、にんにく                  | エネルギー 316<br>たんぱく質 10.7<br>カルシウム 130<br>食物繊維 4.4<br>食塩 1.1 | パウンドケーキ(ジャム)                                                                                 |
| 20 火 | 食パン<br>いちごジャム<br> | チキントマト煮<br>ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)フレドレ<br>じゃがいもとほうれん草のスープ<br>くだもの(白桃缶)<br>牛乳 | 食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油           | 牛乳、鶏肉、ツナ缶              | キャベツ、白桃缶、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、きゅうり、にんにく       | エネルギー 321<br>たんぱく質 16.6<br>カルシウム 110<br>食物繊維 6.7<br>食塩 1.8 | ミルク餅<br>  |
| 21 水 | ごはん                                                                                                  | マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>里芋と小松菜のスープ<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳                      | 米、里芋、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉         | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ         | バナナ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、きゅうり                         | エネルギー 324<br>たんぱく質 11.7<br>カルシウム 154<br>食物繊維 2.7<br>食塩 1.6 | フレンチトースト                                                                                     |
| 22 木 | ごはん                                                                                                  | 鶏のつくね煮<br>付)茹いんげん<br>小松菜白菜海苔かつお和え<br>麩とほうれん草のすまし汁<br>くだもの(りんご)、牛乳     | 米、片栗粉、麩、ごま                   | 牛乳、鶏ひき肉(もも)、米みそ、卵、かつお節 | はくさい、りんご、いんげん、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、のり            | エネルギー 301<br>たんぱく質 15.0<br>カルシウム 141<br>食物繊維 4.1<br>食塩 1.3 | ホットケーキ *                                                                                     |
| 23 金 | さつま芋ごはん<br><div>十三夜</div>                                                                            | 豆腐のチーズ焼き<br>キャベツいんげんのソテー<br>里芋と小松菜の味噌汁<br>くだもの(白桃缶)<br>牛乳、お月見団子       | 米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、里芋          | 牛乳、豆腐、チーズ、米みそ、バター      | キャベツ、かぼちゃ、白桃缶、にんじん、いんげん、小松菜                          | エネルギー 347<br>たんぱく質 12.5<br>カルシウム 195<br>食物繊維 5.0<br>食塩 1.7 | おかき                                                                                          |
| 26 月 | スパゲッティ<br>ミートソース                                                                                     | ブロッコリー人参ツナスのスープ煮<br>じゃがいもとほうれん草のスープ<br>くだもの(キウイ)<br>ヨーグルト             | スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油            | ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ缶、チーズ     | ブロッコリー、ゴーレデンキウイ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう                     | エネルギー 332<br>たんぱく質 14.8<br>カルシウム 125<br>食物繊維 6.3<br>食塩 1.5 | プリン<br>   |
| 27 火 | ごはん                                                                                                  | とりのてりやき<br>付)マッシュポテト<br>白菜と人参のごま酢和え<br>里芋と万能ねぎの味噌汁<br>くだもの(黄桃缶)、牛乳    | 里芋、米、じゃがいも、砂糖、ごま、片栗粉         | 牛乳、鶏肉、米みそ、バター          | はくさい、黄桃缶、ねぎ、にんじん                                     | エネルギー 324<br>たんぱく質 16.5<br>カルシウム 140<br>食物繊維 4.4<br>食塩 1.4 | ココア蒸しパン                                                                                      |
| 28 水 | しらすごはん                                                                                               | 厚焼き卵おろしあん<br>キャベツにんじんのゆかり和え<br>なすと長ねぎの味噌汁<br>くだもの(バナナ)<br>ココア牛乳       | 米、砂糖、油、片栗粉                   | 牛乳、卵、米みそ、しらす           | キャベツ、なす、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ                             | エネルギー 313<br>たんぱく質 12.6<br>カルシウム 135<br>食物繊維 2.7<br>食塩 1.4 | チーズマフィン                                                                                      |
| 29 木 | ごはん<br><div>ハロウィン献立</div>                                                                            | 鱈のムニエルトマトソース<br>パスタサラダ<br>大根とこまつなのスープ<br>くだもの(みかん)<br>牛乳、かぼちゃババロア     | 米、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉 | 牛乳、たら、ハム               | だいこん、みかん缶、トマト、なす、ズッキーニ、こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく | エネルギー 375<br>たんぱく質 16.7<br>カルシウム 168<br>食物繊維 2.9<br>食塩 1.4 | おかき<br> |
| 30 金 | ごはん                                                                                                  | 鶏唐揚げやさしいあんかけ<br>キャベツとブロッコリーのサラダ<br>万能ねぎと麩のすまし汁<br>くだもの(柿)<br>牛乳       | 米、油、片栗粉、麩                    | 牛乳、鶏肉、かき               | キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ                          | エネルギー 334<br>たんぱく質 15.9<br>カルシウム 103<br>食物繊維 2.1<br>食塩 1.3 | フルーツヨーグルト                                                                                    |

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。  
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。