

令和8年度

松島りすの森保育園

10月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土	
日にち				1	2	3	
未満児朝おやつ				牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	★0.12歳児★ 【朝おやつ】 牛乳・せんべい 【昼食】 かしわうどん・バナナ 【昼おやつ】 おやつパン・牛乳 ★以上児★ うんとうかい	
昼食				雑穀ごはん 魚のちゃんちゃん焼き きのこのかき玉汁	麦ごはん 麻婆なす わかめスープ		
3時のおやつ				シュガートースト 牛乳・いりこ	マーマレードケーキ 牛乳・いりこ		
摂取カロリー				488・515kcal	543・571kcal		
ひとくちメモ	魚のちゃんちゃん焼き…魚と野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けした料理です。“ちゃんちゃん”の名前の由来は「ちゃちゃっと作れる」「お父ちゃんが作る」「鉄板とヘラが当たる音」などといわれています。						
日にち	5	6	7	8	9	10	
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース	
昼食	もちきびごはん 煮魚 切干大根の中華風サラダ えのきの清汁	雑穀ごはん じゃが芋とひき肉の味噌焼き 人参のコールスロー コンソメスープ	麦ごはん ひじき入り卵焼き 大根サラダ コーンスープ	もちきびごはん 魚のちゃんちゃん焼き 油揚げときゅうりのごま酢和え 豆腐の清汁	雑穀ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー シャッキリみそ汁	シーフードミックス ヨーグルト	
3時のおやつ	かぼちゃと豆腐のケーキ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 豆乳・いりこ	小倉蒸しパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	黒糖ゼリー・せんべい 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	503・519kcal	577・604kcal	537・591kcal	465・505kcal	501・514kcal	499・528kcal	
ひとくちメモ	切干大根…切干大根といえば煮物と思われがちですが、茹でて和え物やサラダにしてもおいしくいただくことができます。 ハムやきゅうりと一緒に和えた中華風サラダは子どもにも人気のメニューです。						
日にち	12	13	14	15	16	17	
未満児朝おやつ	 スポーツの日			牛乳・オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳・ウエハース	
昼食				麦ごはん はるさめのそぼろ煮 かき玉汁	もちきびごはん 厚揚げの煮付け 大根のみそ汁	★お誕生会★ カラフルピラフ ミートローフ ワイドボート、ブロッコリー コンソメスープ オレンジゼリー	
3時のおやつ				シリアルヨーグルト 豆乳・いりこ	マカロニのきな粉和え 牛乳・いりこ	焼きいもパン 牛乳・いりこ	肉まんじゅう 牛乳・いりこ
摂取カロリー				543・560kcal	485・525kcal	576・625kcal	541・548kcal
ひとくちメモ	マカロニのきな粉和え…マカロニを茹でてきな粉と砂糖をまぶしたおやつで、簡単なのでおうちでのおやつにもピッタリです。 マカロニをクタクタになるくらい柔らかく茹でるのがポイントです！						
日にち	19	20	21	22	23	24	
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース	
昼食	麦ごはん 魚のパン粉焼き いんげんのソテー チンゲン菜のスープ	もちきびごはん 鶏肉と里芋のうま煮 わかめの清汁	雑穀ごはん 豆腐と卵の揚げ団子 レタス 白菜と春雨のスープ	麦ごはん 魚のつみ入れ汁 彩りきんぴら	もちきびごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜としらすのごま和え しいたけの清汁	ちゃんぽん ヨーグルト	
3時のおやつ	マドレーヌ 牛乳・いりこ	レーズンスコーン 豆乳・いりこ	キウイ・ビスケット 牛乳・いりこ	ベジタクッキー 牛乳・いりこ	いちごジャムの米粉ケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	547・575kcal	551・571kcal	514・562kcal	525・581kcal	550・574kcal	500・531kcal	
ひとくちメモ	魚のつみ入れ汁…魚が苦手な子は、魚のすり身を使った魚団子のスープでも魚を摂取することができます。 野菜もたっぷり入ると食べ応えがあって、主菜にもなります。						
日にち	26	27	28	29	30	31	
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい	
昼食	雑穀ごはん 魚の中華あんかけ さつま芋のみそ汁	麦ごはん ひじき団子のスープ ポテトサラダ	ロールパン チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	もちきびごはん 魚のごまみそ焼き 白菜のサラダ 相性汁	 雑穀ごはん 鶏肉とかぼちゃの カレークリームシチュー フレンチサラダ	スパゲティ・ミートソース バナナ	
3時のおやつ	ココアマーブルケーキ 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	スイートポテト 牛乳・いりこ	おばけパン 牛乳・いりこ	 おやつパン 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	578・608kcal	558・584kcal	554・609kcal	533・575kcal	621・642kcal	478・518kcal	
ひとくちメモ	秋が旬の食べ物…秋に旬を迎える食材は米、さつま芋、きのこ、栗、ぶどう、さんま、などたくさんあります。 食べ過ぎに注意しつつ、「食欲の秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。						