令和8年10月　献立予定表

足立区教育委員会子ども家庭部
佐野保育園　園長　南部美奈

日	曜日	昼食 間食	食材 血や肉を作るもの（赤）	熱や力となるもの（黄）	体の調子をよくするもの（緑）	その他 調味料等
26	月	ご飯		米		
		魚の磯辺揚げ	青のり.魚	片栗粉.油		酒.塩.白こしょう
		かぶの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	かぶ.胡瓜.人参	塩
		みそ汁　なし/オレンジ　果物	油揚げ.みそ		玉葱.小松菜　果物	かつお節
		牛乳/セサミサブレ	牛乳/ｽｷﾑﾐﾙｸ	/小麦粉.白砂糖.白ごま.ﾊﾞﾀｰ	/	/ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
13 27	火	プルコギ丼	豚肉	米.白砂糖.ごま油	玉葱.なす.ﾆﾝﾆｸ.赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ.黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	酒.みりん.醤油.塩
		華風大根		白砂糖.ごま油	大根.人参.小松菜	醤油.塩.酢
		清汁　バナナ　果物	生揚げ.わかめ		えのきたけ　果物	醤油.塩.かつお節
		牛乳/りんごゼリー/せんべい	牛乳//	/白砂糖/せんべい	/りんごｼﾞｭｰｽ(100%).粉寒天/	//
14	水	スパゲッティミートソース	豚肉.粉ﾁｰｽﾞ	小麦粉.ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ.油	玉葱.人参.ﾆﾝﾆｸ.ﾋﾟｰﾏﾝ.ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	ｳｽﾀｰｿｰｽ.塩.ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ.ﾛｰﾘｴ
		キャロットサラダ		白砂糖.油	胡瓜.人参	塩.酢.白こしょう
		オニオンスープ　かき/バナナ　果物	鶏肉	油	玉葱.ぶなしめじ　果物	醤油.塩.白こしょう.かつお節.ﾛｰﾘｴ
		牛乳/米粉のきな粉ケーキ	牛乳/きな粉.無調整豆乳	/米粉.白砂糖.油	/	/ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
1 15 29	木	米粉のチキンカレー	鶏肉	米.米粉.じゃが芋.油	生姜.玉葱.人参.ﾆﾝﾆｸ.ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	中濃ｿｰｽ.塩.ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ.ｶﾚｰ粉.白こしょう.ﾛｰﾘｴ
		切干大根サラダ		白砂糖.ごま油	ｷｬﾍﾞﾂ.胡瓜.切干大根.人参	醤油.酢
		もやしスープ　なし/オレンジ　果物	ﾛｰｽﾊﾑ		青菜.もやし　果物	醤油.塩.白こしょう.かつお節
		牛乳/ココアトースト	牛乳/	/白砂糖.ﾊﾞﾀｰ.無塩食パン	/	/ﾋﾟｭｱｺｺｱ
2 16 30	金	テーブルロール		テーブルロール		
		ポークチャップ	豚肉	白砂糖.油	玉葱	酒.ｳｽﾀｰｿｰｽ.醤油.塩.ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
		スティック胡瓜			胡瓜	塩
		クリームスープ　かき/バナナ　果物	ﾍﾞｰｺﾝ.牛乳	小麦粉.じゃが芋.油.ﾊﾞﾀｰ	玉葱.ﾎｰﾙｺｰﾝ缶.人参　果物	塩.白こしょう.ﾛｰﾘｴ
		牛乳/ごまじゃこ焼きおにぎり	牛乳/ちりめん	/米.白ごま	/	/醤油
3 17 31	土	ご飯		米		
		鶏じゃが	鶏肉	じゃが芋.三温糖.油	白滝.玉葱.人参	酒.醤油.かつお節
		みそ汁　オレンジ　果物	生揚げ.みそ		青菜.もやし　果物	かつお節
		牛乳/果物　バナナ/せんべい	牛乳//	//せんべい	/バナナ/	//
5 19	月	ご飯		米		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			酒.みりん.醤油
		人参しりしり	ﾂﾅ缶.鶏卵	三温糖.ごま油	人参	みりん.醤油.かつお節
		みそ汁　オレンジ　果物	油揚げ.みそ		玉葱.なす.葉葱　果物	かつお節
		牛乳/スイートポテトパイ	牛乳/	/小麦粉.さつま芋.白砂糖.油.ﾊﾞﾀｰ.春巻の皮	/	/
6 20	火	ご飯		米		
		和風ハンバーグ	豆腐.干しひじき.豚肉	片栗粉.白砂糖.油	生姜.玉葱	醤油.塩.かつお節
		きのこのお浸し	糸けずり節		青菜.人参.えのきたけ.ぶなしめじ	醤油.かつお節
		みそ汁　リンゴ/バナナ　果物	わかめ.みそ		大根　果物	かつお節
		牛乳/ジャムロール	牛乳/	/ジャムロール	/	/
7 21	水	しょうゆラーメン	なると.豚肉	生中華麺.ごま油	青菜.ﾎｰﾙｺｰﾝ冷.葱.もやし	醤油.塩.白こしょう.かつお節.出し昆布
		さつま芋甘辛煮　なし/オレンジ　果物		さつま芋.三温糖	果物	みりん.醤油
		牛乳/まいたけごはん	牛乳/油揚げ.鶏肉	/米.三温糖.ごま油	/人参.まいたけ	/酒.醤油.塩
8 22	木	鶏れんこんピラフ	鶏肉	米.油.ﾊﾞﾀｰ	玉葱.人参.ﾊﾟｾﾘ.蓮根	醤油.塩.白こしょう
		菜果サラダ		白砂糖.油	ｷｬﾍﾞﾂ.胡瓜.人参.みかん缶詰	塩.酢.白こしょう
		大豆と野菜のスープ　かき/オレンジ　果物	大豆水煮缶.ﾍﾞｰｺﾝ	油	青菜.玉葱　果物	醤油.塩.白こしょう.かつお節
		牛乳/ヨーグルト/ビスケット	牛乳/ｿﾌｰﾙ・ﾌﾟﾚｰﾝ/	//ﾋﾞｽｹｯﾄ	//	//
9 23	金	キャロットパン		キャロットパン		
		魚のマヨネーズ焼き	魚.牛乳.粉ﾁｰｽﾞ	生ﾊﾟﾝ粉.油.ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉葱	酒.塩
		ブロッコリー			ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	塩
		大根のサイコロスープ　バナナ　果物	ｳｲﾝﾅｰ	油	大根.玉葱.人参　果物	醤油.塩.白こしょう.かつお節.ﾛｰﾘｴ
		牛乳/わかめごはん	牛乳/わかめ	/米.油	/	/酒.醤油
10 24	土	豚ニラチャーハン	豚肉	米.油	にら.人参.ﾆﾝﾆｸ.葱	醤油.塩.白こしょう
		伴三糸		白砂糖.ごま油	胡瓜.人参.もやし	醤油.酢
		みそ汁　バナナ　果物	油揚げ.みそ	じゃが芋	玉葱　果物	かつお節
		牛乳/ゆかりおにぎり	牛乳/	/米	/ゆかり	/
※ 28	水	ご飯		米		
		魚の西京焼き	魚.みそ		生姜	酒.みりん
		キャベツのおかか和え	糸けずり節		ｷｬﾍﾞﾂ.人参	醤油.かつお節
		具だくさん汁　かき/バナナ　果物	鶏肉	里芋.ごま油	ごぼう.大根.玉葱.人参.葉葱　果物	酒.醤油.塩.かつお節
		牛乳/米粉のきな粉ケーキ	牛乳/きな粉.無調整豆乳	/米粉.白砂糖.油	/	/ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
代替	①	肉わかめうどん	わかめ.かまぼこ・紅.豚肉	干しうどん	青菜.玉葱.人参	みりん.醤油.塩.かつお節.出し昆布
		じゃが芋のきんぴら　バナナ　果物		じゃが芋.白砂糖.油	人参　果物	みりん.醤油.かつお節
		牛乳/ビスケット/せんべい	牛乳//	/ﾋﾞｽｹｯﾄ/せんべい	//	//

今月の平均栄養価　3歳未満児：エネルギー520 kcal　たんぱく質：20.0g　脂質：18.1g　食塩相当量：1.5g
3歳以上児：エネルギー606 kcal　たんぱく質：22.3g　脂質：19.3g　食塩相当量：1.6g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいます。

※10月28日（水）は、コシヒカリ給食の日です。

○今月の使用予定果物：なし・オレンジ・かき・バナナ・りんご（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）
○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。
○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。