



亀有りりおっこ保育園 10月 給食献立表



令和8年

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
1 － 木 －	お祝い三色どんぶり すまし汁 大根と豚肉の煮物 りんご	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、焼ふ、油	豚肉、豚ひき肉、卵、無塩バター、牛乳	りんご、だいこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、みつば、えのきたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア(ストロベリー) お祝いケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.1 g	
2 － 金 －	麦パン オレンジ ミネストローネ サーモンフライタルタルソース きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、さけ、卵、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、トマトピューレ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	
3 － 土 －	けんちんうどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、さといも	牛乳、油揚げ	パイン缶、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	
5 － 月 －	中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 柿(0.1歳バナナ)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豚、無塩バター	柿、もやし、白菜、たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、カットわかめ、しいたけ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.8 g	
6 － 火 －	麦パン バナナ 野菜スープ(ラッキー★) かれのトマト煮 白菜とツナのマヨネーズあえ	麦パン、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、ちくわ	バナナ、はくさい、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、にら、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	
7 － 水 －	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 肉豆腐 切干し大根のサラダ	米、干しとうめん、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、もやし、しらたき、こまつな、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、あさつき、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g	
8 － 木 －	ちゃんぽんうどん 麦茶 ヨーグルトサラダ キウイフルーツ	ゆでうどん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、コーン缶、ブルーベリージャム、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	
9 － 金 －	おにぎり(わかめ・ゆかり) みそ汁 チキンカツ ポテトサラダ オレンジ	じゃがいも、米、マヨネーズ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏おね肉、米みそ	オレンジ、はくさい、きゅうり、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 539 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.2 g	
13 － 火 －	鮭のクリームパスタ コンソメスープ 花野菜サラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、べにさけ、クリーム	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、はくさい、コーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g	
14 － 水 －	ご飯 りんご みそ汁 鶏肉の塩麴焼き 小松菜の納豆あえ	米	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、かまぼこ、米みそ	りんご、こまつな、日本かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.7 g	
15 － 木 －	麦パン キウイフルーツ ハンバーグ コンソメスープ キャベツのサラダ	麦パン、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング	豚ひき肉、牛乳	りんご濃果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、あさつき	お菓子 牛乳100 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.4 g	
16 － 金 －	ごま塩ご飯 すまし汁 パイナップル(0.1歳バナナ) さわらの西京焼き 切干大根の煮物	米、砂糖、押麦、焼ふ	牛乳、さわら、卵、無塩バター、さつま揚げ、米みそ	バナナ、パイナップル、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	
17 － 土 －	けんちんうどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、さといも	牛乳、豚肉、油揚げ	パイン缶、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
19 － 月 －	中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 柿(0.1歳バナナ)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、無塩バター	柿、もやし、白菜、たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、カットわかめ、しいたけ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g	
20 － 火 －	麦パン バナナ 野菜スープ かれのトマト煮 白菜とツナのマヨネーズあえ	麦パン、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、ちくわ	バナナ、はくさい、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、にら、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	
21 － 水 －	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 肉豆腐 切干し大根のサラダ	米、干しとうめん、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、もやし、しらたき、こまつな、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、あさつき、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g	
22 － 木 －	ちゃんぽんうどん 麦茶 ヨーグルトサラダ キウイフルーツ	ゆでうどん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、コーン缶、ブルーベリージャム、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g	
23 － 金 －	ご飯 オレンジ すまし汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草のごまあえ	米、砂糖、焼ふ、ごま、すりごま、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、米みそ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g	
24 － 土 －	チキンライス 白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g	
26 － 月 －	ハバダ(ブラジル) わかめスープ ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あさつき、ほうれんそう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ほうれん草クッキー	エネルギー 712 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 33.8 g 食塩相当量 2.3 g	
27 － 火 －	鮭のクリームパスタ コンソメスープ 花野菜サラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、べにさけ、クリーム	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、はくさい、コーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g	
28 － 水 －	ご飯 りんご みそ汁 鶏肉の塩麴焼き 小松菜の納豆あえ	米	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、かまぼこ、米みそ	りんご、こまつな、日本かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 2 g	
29 － 木 －	麦パン キウイフルーツ ハンバーグ コンソメスープ キャベツのサラダ	麦パン、七分つき米、もち米、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、豚ひき肉、米みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 五平餅	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g	
30 － 金 －	ごま塩ご飯 すまし汁 パイナップル(0.1歳バナナ) さわらの西京焼き 切干大根の煮物	米、砂糖、押麦、焼ふ	牛乳、さわら、クリーム、さつま揚げ、卵、米みそ	日本かぼちゃ、バナナ、パイナップル、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ハロウィンプリン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g	
31 － 土 －	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.5 g	



※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値です。

今月の平均栄養価 エネルギー:522kcal たんぱく質:22.4g 脂質:17.2g



亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・ほうれん草のせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

亀有りりおっこ保育園 10月 前期食献立表

令和8年



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 おかゆ ほうれん草と大根煮	2 おかゆ きゅうりと人参煮	3 おかゆ 人参とキャベツ煮
5 おかゆ きゅうりと白菜煮	6 おかゆ 玉ねぎと人参煮	7 おかゆ きゅうりと人参煮	8 おかゆ さつま芋とキャベツ煮	9 おかゆ じゃが芋と白菜煮	10 運動会 
12 	13 おかゆ 玉ねぎと人参煮	14 おかゆ 南瓜と人参煮	15 おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	16 おかゆ じゃが芋と人参煮	17 おかゆ 人参とキャベツ煮
19 おかゆ きゅうりと白菜煮	20 おかゆ 人参と玉ねぎ煮	21 おかゆ きゅうりと人参煮	22 おかゆ さつま芋とキャベツ煮	23 おかゆ 玉ねぎと人参煮	24 おかゆ きゅうりと白菜煮
26 おかゆ 玉ねぎとじゃが芋煮	27 おかゆ 玉ねぎと人参煮	28 おかゆ 南瓜と人参煮	29 おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	30 おかゆ じゃが芋と人参煮	31 おかゆ 人参と玉ねぎ煮

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 10月 中期食・後期食献立表



令和8年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
午前食				おかゆ ほうれん草と大根のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 人参とキャベツのスープ 大根とそぼろ煮 果物
午後食				ほうれん草と人参のうどん 大根とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	大根と人参のおじや キャベツと白身魚煮 果物
	5	6	7	8	9	10
午前食	おかゆ きゅうりと白菜のスープ さつまいもと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 小松菜とそぼろ煮 果物	おかゆ さつまいもとキャベツのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ じゃが芋と白菜のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	運動会 
午後食	きゅうりとさつまいものうどん 白菜とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	小松菜ときゅうりのおじや 人参と白身魚の塩煮 果物	さつまいもと人参のうどん キャベツのそぼろ煮 果物	きゅうりと人参味噌うどん じゃが芋と豆腐煮 果物	
	12	13	14	15	16	17
午前食		おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物	おかゆ かぼちゃと人参の味噌汁 小松菜と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ じゃが芋と人参のスープ 玉ねぎとそぼろ煮 果物	おかゆ 人参とキャベツのスープ 大根とそぼろ煮 果物
午後食		ブロッコリーと玉ねぎのうどん 人参とそぼろ煮 果物	人参と小松菜のおじや 南瓜と豆腐煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	人参と玉ねぎの味噌うどん じゃが芋と豆腐煮 果物	大根と人参のおじや キャベツと白身魚煮 果物
	19	20	21	22	23	24
午前食	おかゆ きゅうりと白菜のスープ さつまいもと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 小松菜とそぼろ煮 果物	おかゆ さつまいもとキャベツのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ほうれん草と白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと白菜のスープ 大根とそぼろ煮 果物
午後食	きゅうりとさつまいものうどん 白菜とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	小松菜ときゅうりのおじや 人参と白身魚の塩煮 果物	さつまいもと人参のうどん キャベツのそぼろ煮 果物	ほうれん草と人参の味噌うどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	大根と白菜のおじや きゅうりと白身魚煮 果物
	26	27	28	29	30	31
午前食	おかゆ 玉ねぎとじゃが芋のスープ ブロッコリーとそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物	おかゆ かぼちゃと人参の味噌汁 小松菜と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ じゃが芋と人参のスープ 玉ねぎとそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物
午後食	ブロッコリーと玉ねぎのうどん じゃが芋と白身魚煮 果物	ブロッコリーと玉ねぎのうどん 人参とそぼろ煮 果物	人参と小松菜のおじや 南瓜と豆腐煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	人参と玉ねぎの味噌うどん じゃが芋と豆腐煮 果物	人参とブロッコリーのおじや 玉ねぎとそぼろ煮 果物

※離乳食の果物はバナナを提供しています。 ※麦茶を提供しています。

※そぼろ→鶏ひき肉、白身魚→カレイ、豆腐→絹豆腐を使用しています。