

10月 献立表 幼児食

2026 年 10 月

みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん ますのチャンチャン焼き さつま芋サラダ 麩のすまし汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎ミルクパン ◎牛乳	ます、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、キウイフルーツ	うるち米、なたね油、上白糖、さつまいも、焼き麩、食パン、薄力粉	こいくちしょうゆ、味噌、マヨドレ、食塩、かつおだし	エネルギー 447kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.3g 炭水化物 76.4g 塩分 1.3g
2 金	ドライカレー ジャーマンポテト 具沢山スープ バナナ	○牛乳 ◎シュガーバターパイ ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、ブロッコリー、えのきたけ、バナナ	うるち米、上白糖、じゃがいも、なたね油、ぎょうざの皮、食塩不使用バター	カレーの王子様(顆粒)、ウスターソース、ケチャップ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 441kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.0g 炭水化物 75.5g 塩分 1.2g
3 土	ひじき丼 ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、干しひじき、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、マスカットゼリー、ばりんこ	エネルギー 411kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.7g 炭水化物 76.3g 塩分 1.6g
5 月	ごはん 鶏じゃが 切干大根の煮物 油揚げのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎ココアクッキー ◎牛乳	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、切干しいんご、さやいんげん、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、上白糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、ビュアココア、ペーキングパウダー	エネルギー 464kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.6g 炭水化物 74.5g 塩分 1.6g
6 火	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ ブロッコリースープ みかん缶	○牛乳 ◎さつまいもドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、みかん缶	ロールパン、かたくり粉、上白糖、薄力粉、さつまいも、なたね油	ケチャップ、ウスターソース、水、米酢、マヨドレ、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、ペーキングパウダー	エネルギー 461kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.3g 炭水化物 61.9g 塩分 1.4g
7 水	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎塩マヨボテ ◎牛乳	さば、牛乳	かぼちゃ、ほうさい、えのきたけ、にんじん、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、かつおだし、味噌、マヨドレ、食塩	エネルギー 439kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.0g 炭水化物 71.3g 塩分 1.4g
8 木	とんこつ風ラーメン 里芋とツナの炒め物 バナナヨーグルト	○牛乳 ◎カレーピラフおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、豆乳、ツナ缶、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、りよくとうもろやし、スイートコーン、チンゲンサイ、バナナ、ミックスベジタブル	焼きそば麺、ごま油、いりごま、さつまいも、なたね油、上白糖、うるち米	鶏ガラスープ、食塩、水、こいくちしょうゆ、コンソメ、カレー粉、ハセリ	エネルギー 401kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.4g 炭水化物 65.7g 塩分 1.6g
9 金	ごはん 稲穂揚げ 小松菜の納豆和え きのこのすまし汁 バナナ	○牛乳 ◎ジャムクラッカー ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、牛乳	にんじん、にら、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、たまねぎ、バナナ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、クラッカー	エネルギー 395kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.4g 炭水化物 63.5g 塩分 1.1g
10 土	ミートドリア ツナ和え コンソメスープ バナナ	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、バナナ	うるち米、上白糖	ケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、水、ばりんこ	エネルギー 441kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.6g 炭水化物 72.5g 塩分 1.1g
13 火	豚汁うどん れんこんきんぴら ももヨーグルト	○牛乳 ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、黄桃缶、干しひじき	うどん、さといも、なたね油、ごま油、上白糖、いりごま、うるち米	味噌、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 364kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.6g 炭水化物 59.0g 塩分 1.5g
14 水	ごはん 油淋鶏 チンゲン菜のナムル もやしの中華スープ バナナ	○牛乳 ◎柿 ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、スイートコーン、りよくとうもろやし、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、柿	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、ごま油	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、水、食塩、鶏ガラスープ、ばりんこ	エネルギー 422kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.1g 炭水化物 65.2g 塩分 1.1g
15 木	ごはん ますのチャンチャン焼き さつま芋サラダ 麩のすまし汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎ミルクパン ◎牛乳	ます、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、キウイフルーツ	うるち米、なたね油、上白糖、さつまいも、焼き麩、食パン、薄力粉	こいくちしょうゆ、味噌、マヨドレ、食塩、かつおだし	エネルギー 446kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.3g 炭水化物 76.1g 塩分 1.3g
16 金	ドライカレー ジャーマンポテト 具沢山スープ バナナ	○牛乳 ◎シュガーバターパイ ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、ブロッコリー、えのきたけ、バナナ	うるち米、上白糖、じゃがいも、なたね油、ぎょうざの皮、食塩不使用バター	カレーの王子様(顆粒)、ウスターソース、ケチャップ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 441kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.0g 炭水化物 75.5g 塩分 1.2g
17 土	ひじき丼 ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、干しひじき、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、マスカットゼリー、ばりんこ	エネルギー 411kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.7g 炭水化物 76.3g 塩分 1.6g
19 月	ごはん 鶏じゃが 切干大根の煮物 油揚げのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎ココアクッキー ◎牛乳	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、切干しいんご、さやいんげん、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、上白糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、ビュアココア、ペーキングパウダー	エネルギー 464kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.6g 炭水化物 74.5g 塩分 1.6g
20 火	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ ブロッコリースープ みかん缶	○牛乳 ◎さつまいもドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、みかん缶	ロールパン、かたくり粉、上白糖、薄力粉、さつまいも、なたね油	ケチャップ、ウスターソース、水、米酢、マヨドレ、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、ペーキングパウダー	エネルギー 461kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.3g 炭水化物 61.9g 塩分 1.4g

21	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 バナナ 水	○牛乳 ◎塩マヨボテ ◎牛乳	さば、牛乳	かぼちゃ、はくさい、えのきたけ、に んじん、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上 白糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、かつお だし、味噌、マヨドレ、食塩	エネルギー 439kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.0g 炭水化物 71.3g 塩分 1.4g
22	とんこつ風ラーメン 里芋とツナの炒め物 バナナヨーグルト 木	○牛乳 ◎カレーピラフおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、豆乳、ツナ缶、プレーン ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、りょくとうもや し、スイートコーン、チンゲンサイ、 バナナ、ミックスベジタブル	焼きそば麺、ごま油、いりごま、さ いも、なたね油、上白糖、うるち米	鶏ガラスープ、食塩、水、こ いくちしょうゆ、コンソメ、カ レー粉、パセリ	エネルギー 401kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.4g 炭水化物 65.7g 塩分 1.6g
23	ごはん 稲穂揚げ 小松菜の納豆和え きのこのすまし汁 バナナ 金	○牛乳 ◎ジャムクラッカー ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納 豆、牛乳	にんじん、にら、こまつな、えのきた け、ぶなしめじ、たまねぎ、バナナ、 いちごジャム	うるち米、かたくり粉、なたね油、上 白糖	こいくちしょうゆ、食塩、かつ おだし、クラッカー	エネルギー 395kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.4g 炭水化物 63.5g 塩分 1.1g
24	ミートドリア ツナ和え コンソメスープ バナナ 土	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、ヨーグル ト	にんじん、たまねぎ、さやいんげ ん、ほうれんそう、バナナ	うるち米、上白糖	ケチャップ、ウスターソース、 こいくちしょうゆ、食塩、コン ソメ、水、ばりんこ	エネルギー 441kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.6g 炭水化物 72.5g 塩分 1.1g
26	照り焼きマヨ丼 ブロッコリーサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ 月	○牛乳 ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、上白糖、じゃ がいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、マヨドレ、米 酢、味噌、かつおだし	エネルギー 419kcal たんぱく質 20.1g 脂質 8.5g 炭水化物 70.8g 塩分 1.0g
27	豚汁うどん れんこんきんぴら ももヨーグルト 火	○牛乳 ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、プレーンヨー グルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、黄 桃缶、干しひじき	うどん、さといも、なたね油、ごま 油、上白糖、いりごま、うるち米	味噌、かつおだし、こいくち しょうゆ	エネルギー 364kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.6g 炭水化物 59.0g 塩分 1.5g
28	ごはん 油淋鶏 チンゲン菜のナムル もやしの中華スープ バナナ 水	○牛乳 ◎柿 ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 スイートコーン、りょくとうもやし、た まねぎ、カットわかめ、バナナ、柿	うるち米、かたくり粉、なたね油、上 白糖、ごま油	おろししょうが、こいくちしょう ゆ、米酢、水、食塩、鶏ガラ スープ、ばりんこ	エネルギー 410kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.1g 炭水化物 62.0g 塩分 1.1g
29	ごはん ますのチャンチャン焼き さつま芋サラダ 麩のすまし汁 キウイフルーツ 木	○牛乳 ◎ミルクパン ◎牛乳	ます、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、 にんじん、さやいんげん、ほうれん そう、キウイフルーツ	うるち米、なたね油、上白糖、さつ まいも、焼き麩、食パン、薄力粉	こいくちしょうゆ、味噌、マヨド レ、食塩、かつおだし	エネルギー 446kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.3g 炭水化物 76.1g 塩分 1.3g
30	おばけカレー ジャーマンボテト 豆乳スープ バナナ 金	○牛乳 ◎かぼちゃケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、スイートコー ン、ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、じゃがいも、なた ね油、薄力粉	カレーの王子様(顆粒)、ウス ターソース、ケチャップ、水、 コンソメ、食塩、ベーキング パウダー	エネルギー 528kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.7g 炭水化物 91.5g 塩分 1.5g
31	ひじき丼 ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁 バナナ 土	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、干しひじき、 ほうれんそう、カットわかめ、パナ ナ	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、味噌、かつ おだし、マスカットゼリー、ば りんこ	エネルギー 411kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.7g 炭水化物 76.3g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です