

令和8年度 10月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	木	ごはん 味増汁(厚揚げ・大根) 豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) かぼちゃの煮物(かぼちゃ)	牛乳 あんこホットグ (小麦粉・あんこ)	たんぱく質 555 kcal 脂質 22.9 g 食塩相当 17.5 g 食塩相当 1.1 g
2	金	ごはん 味増汁(ほうれん草・玉葱) 豆腐しバーハンバーグ (鶏レバー・鶏挽肉・豆腐・おから・えのき・しめじ・れんこん・人参・玉葱)	牛乳 豆腐ドーナツ (小麦粉・豆腐・ココア)	たんぱく質 591 kcal 脂質 21.3 g 食塩相当 20.3 g 食塩相当 1.4 g
3	土	豚丼(米・豚肉・玉葱・春雨・グリーンピース) 中華スープ(人参・小松菜) さつま揚げの煮物(さつま揚げ・里芋・人参)	牛乳 抹茶パンケーキ (小麦粉・牛乳・抹茶)	たんぱく質 618 kcal 脂質 22.8 g 食塩相当 14.6 g 食塩相当 1.3 g
運動会		ごはん 味増汁(油揚げ・なす) 鶏の塩麹焼き(鶏肉・塩麴) かんもの煮物(かんも・人参・玉葱)	牛乳 バナナ蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バナナ・メープルシロップ)	たんぱく質 555 kcal 脂質 25.5 g 食塩相当 15.9 g 食塩相当 1.3 g
5	月	ごはん 味増汁(白菜・水菜) 魚のマヨバジル焼き(助宗たら・マヨドレ・バジル) ほうれん草ソテー(ほうれん草・人参・エリンギ)	牛乳 豆乳寒天〜黒蜜かけ〜 (豆乳・寒天・黒糖)	たんぱく質 467 kcal 脂質 18.1 g 食塩相当 14.2 g 食塩相当 1.0 g
6	火	ごはん 野菜スープ(玉葱・水菜) 鶏の塩麹焼き(鶏肉・塩麴) かんもの煮物(かんも・人参・玉葱)	牛乳 三色サラダ(小松菜・人参・コーン) オレンジ	たんぱく質 531 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当 14.7 g 食塩相当 1.4 g
7	水	ごはん 味増汁(さつま芋・しめじ) 豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ひじきの煮物(ひじき・人参・いんげん)	牛乳 レーズンズコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・レーズン)	たんぱく質 612 kcal 脂質 19.5 g 食塩相当 20.6 g 食塩相当 1.6 g
8	木	根菜カレー(米・豚肉・里芋・人参・ごぼう・れんこん・カレールウ・豆乳) コンソメスープ(玉葱・えのき・パセリ) フレンチサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ) バナナ	牛乳 ちんすこう (小麦粉)	たんぱく質 483 kcal 脂質 22.8 g 食塩相当 13.2 g 食塩相当 1.7 g
9	金	ごはん・手作りふりかけ(米・煮干し・ひじき・かつお節・こま) 味増汁(かんぴょう・厚揚げ) 鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) 根菜煮(大根・人参・しらたき)	牛乳 もちもちコーンパン (小麦粉・じゃが芋・チーズ・コーン)	たんぱく質 507 kcal 脂質 18.6 g 食塩相当 14.8 g 食塩相当 1.5 g
10	土	おすき焼き風うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・ほうれん草・えのき) キャベツの炒め物(キャベツ・人参・パプリカ) チーズ バナナ	お茶 ゆかりと昆布のおにぎり (米・ゆかり・塩昆布)	たんぱく質 706 kcal 脂質 22.4 g 食塩相当 28.1 g 食塩相当 2.1 g
13	火	炊き込みごはん(米・豚挽肉・しめじ・長葱・かつお節) けんちん汁(里芋・大根・ごぼう・こんにゃく・人参) 鶏のコンクリューム焼き(鶏肉・コーン缶) フライドポテト(じゃが芋・青のり)	牛乳 メロンパン (小麦粉・卵・バター)	たんぱく質 512 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当 13.9 g 食塩相当 1.5 g
誕生会		ごはん すまし汁(ほうれん草・かまぼこ) 鶏のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) 人参しりしり(人参・ツナ缶)	牛乳 りんごとおからクッキー (小麦粉・牛乳・おから・りんご・シナモン)	たんぱく質 610 kcal 脂質 25.4 g 食塩相当 19.6 g 食塩相当 1.5 g
14	水	ごはん 味増汁(人参・万能ねぎ) 魚の竜田揚げ(シイラ) 高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参)	牛乳 ピザ風フォカッチャ (小麦粉・玉葱・ピーマン・コーン・チーズ)	たんぱく質 542 kcal 脂質 17.1 g 食塩相当 13.4 g 食塩相当 1.7 g
15	木	カレーうどん(うどん・豚肉・長葱・人参・ほうれん草・エリンギ・カレールウ・チーズ) 白菜のうま煮(白菜・人参・グリーンピース) ひじきのマヨサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ) バナナ	お茶 ビビンバチャーマン (米・豚挽肉・人参・切干大根・万能ねぎ)	たんぱく質 581 kcal 脂質 17.2 g 食塩相当 18.6 g 食塩相当 0.5 g
16	金	あんかけ丼(米・豚挽肉・玉葱・人参・キャベツ・きくらげ) 中華スープ(玉葱・コーン) 大根サラダ(大根・人参・きゅうり・ツナ缶) バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・牛乳・ジャム)	たんぱく質 545 kcal 脂質 26.0 g 食塩相当 15.1 g 食塩相当 1.5 g
17	土	栄養納豆ごはん(米・納豆・人参・小松菜・チーズ・青のり) 味増汁(わかめ・麴) 鶏と厚揚げのきのこあんかけ(鶏肉・厚揚げ・えのき・しめじ・人参・玉葱) オレンジ	牛乳 人参蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・人参)	たんぱく質 530 kcal 脂質 21.4 g 食塩相当 15.0 g 食塩相当 1.4 g
18	月	ごはん 味増汁(チンゲン菜・豆腐) 鶏の香味焼き(鶏肉・長葱) 切干大根のソテー(切干大根・人参・エリンギ)	牛乳 きのこのおやき (小麦粉・えのき・しめじ・椎茸・豚挽肉)	たんぱく質 598 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当 18.4 g 食塩相当 1.4 g
19	火	ごはん 味増汁(なめこ・万能ねぎ) 魚の煮付け(ブリ・生姜) れんこんの金平(れんこん・ごぼう・人参)	牛乳 桃ケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・桃缶)	たんぱく質 598 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当 18.4 g 食塩相当 1.4 g
20	水			
21	木			

豆腐の日



22	木	○ごはん ○豆乳味噌汁（切干大根・かぼちゃ・豆乳） ○鶏のバターボン酢焼き（鶏肉・バター） ○里芋の煮物（里芋・こんにゃく・椎茸）	○千草和え（小松菜・人参・もやし・油揚げ） ○りんご	牛乳 チーズ （おから・ひじき・人参・ニラ）	1杯 - 606 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.7 g
23	金	○ごはん ○オニオンスープ（玉葱・水菜） ○豚レバーのラタトゥイユ（豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ・トマト缶・バジル） ○キャベツとツナのサラダ（キャベツ・きゅうり・ツナ缶）	○オレンジ	牛乳 抹茶クッキー （小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・抹茶・甘納豆）	1杯 - 585 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 0.5 g
24	土	○ピラフ（米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース） ○わかめスープ（わかめ・コーン） ○もやしナムル（もやし・パプリカ・きゅうり・ごま） ○バナナ		牛乳 メープルきな粉蒸しパン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・きな粉・メープルシロップ）	1杯 - 549 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 0.6 g
26	月	○きのこスパゲッティ（スパゲッティ・鶏肉・椎茸・しめじ・エリンギ・人参・玉葱・海苔） ○野菜スープ（じゃがいも・人参） ○揚げ大豆の甘辛和え（大豆・れんこん） ○ひじきのさっぱり和え（ひじき・水菜）	○バナナ	お茶 カルシウムおにぎり （米・小松菜・チーズ・かつお節）	1杯 - 500 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 2.2 g
27	火	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・かぶ） ○豚の照りマヨ炒め（豚肉・マヨドレ） ○春雨ソテー（春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ）	○ほうれん草の納豆和え （ほうれん草・もやし・パプリカ・納豆） ○オレンジ	牛乳 さつま芋スコーン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・さつま芋）	1杯 - 597 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.4 g
28	水	○ごはん ○中華スープ（豆腐・長葱） ○魚のあんかけ（メルルーサ・玉葱・人参・もやし・しめじ） ○秋野菜サラダ（ごぼう・れんこん・人参・小松菜・ささみ）	○りんご	牛乳 カレーウインナーまん （小麦粉・ウインナー・カレー粉）	1杯 - 483 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当 0.7 g
29	木	○ごはん ○すまし汁（麩・水菜） ○豚の味噌炒め（豚肉） ○さつま芋のレモン煮（さつま芋・レモン汁）	○チョレギサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・海苔） ○グレープフルーツ	お茶 だめきうどん （うどん・わかめ・天かす）	1杯 - 447 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 5.5 g 食塩相当 1.6 g
30	金	○おばけカレー（米・鶏肉・人参・じゃがいも・大豆・玉葱・ごま・マヨドレ・パプリカ・カレールウ・豆乳） ○コンソメスープ（大根・えのき） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・人参・コーン・ささみ）		牛乳 ハロウィンチーズケーキ （小麦粉・チーズ・卵・牛乳・かぼちゃ・レモン汁・ココア・生クリーム）	1杯 - 603 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 1.8 g
31	土	○和風スパゲッティ（スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・しめじ・人参・ほうれん草） ○オニオンスープ（玉葱・人参） ○マセドアンサラダ（じゃがいも・きゅうり・パプリカ・チーズ・マヨドレ） ○バナナ		お茶 コーンツナおにぎり （米・コーン・ツナ缶）	1杯 - 574 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.9 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

エリンギ

コリコリとした食感が特徴のエリンギですが、アワビに食感が似ていることから「あわびたけ」とも呼ばれています。クセが少なく、他の食材とも相性が良いため、ご家庭でも取り入れやすい食材です。エリンギは、お腹の調子を整える働きがある食物繊維や、骨や歯の健康を支えるビタミンDが含まれています。また、しっかりと歯ごたえがある食材の為、自然とよく噛むことにつながります。よく噛むことで食べ物の味を感じやすくなるだけでなく、あごの発達や食べすぎ防止に役立つと言われています。今が旬で美味しいきのこを食べ比べても楽しいかもしれませんね。

きのこスパゲティ

★材料★ （大人2人＋子供1人分）

・スパゲティ	2束	○顆粒出汁	1 g
・オリーブ油	適量	○醤油	大さじ1
・鶏もも肉	75 g	○みりん	小さじ2
・椎茸	1個	○砂糖	小さじ1
・しめじ	1パック		
・エリンギ	1本		
・人参	1/4本	お肉と野菜はお好みの分量で大丈夫です！	
・玉葱	1/4本		
・刻み海苔	敵量		

★作り方★

1. パスタは時間通り茹でる。
2. 鶏肉はこま切りにして、しめじは食べやすい大きさにほぐす。椎茸とエリンギは石づきを落とし、かさと軸に分けて薄くスライスする。人参はいちょう切り、玉葱は薄切りにしておく。（お肉と野菜は好みの量で大丈夫です。）
3. フライパンにオリーブ油を入れてお肉を炒める。お肉にある程度火が通ったら人参、玉葱を入れて○を入れる。
4. 玉葱と人参がしんなりしてきたらきのこ類を入れてよく炒める。
5. 調味料を入れて味を整えたら1を入れてよく混ぜる。
6. 最後に刻みのりを上からかけたら完成。

