

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 ○味噌汁（なめこ・大根） ○鶏の香味焼き（鶏肉・長葱・にんにく・生姜） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参）	牛乳 虎まんじゅう （さつまいも・米粉・ごま）	I初升 - 520 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.5 g
2	金	○ごはん ○味噌汁（ほうれん草・玉葱） ○きのこあんかけハンバーグ（鶏レバー・鶏挽肉・おから・豆腐・えのき・しめじ・玉葱・人参・万能ねぎ） ○やみつきキャベツ（キャベツ・きゅうり・もやし・海苔）	牛乳 豆腐ドーナツ （小麦粉・豆腐・ココア）	I初升 - 573 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.2 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） ○里芋の煮物（里芋・かぶ・油揚げ・人参） ○チーズ	牛乳 抹茶パンゲーキ （小麦粉・豆乳・抹茶・スキムミルク・黒糖）	I初升 - 654 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 1.2 g
5	月	○チキンカレー（米・鶏肉・人参・じゃがいも・玉葱・しめじ・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・もやし） ○バナナ	牛乳 バナナゲーキ （小麦粉・牛乳・スキムミルク・バナナ）	I初升 - 678 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.6 g
6	火	○ごはん ○味噌汁（油揚げ・なす） ○鶏の塩麹焼き（鶏肉・塩麹） ○がんもの煮物（がんも・人参・玉葱・グリーンピース）	牛乳 ブルーツヨニグルド （ヨーグルト・桃缶・みかん缶・バナナ・りんご）	I初升 - 506 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.3 g
7	水	○ごはん ○味噌汁（かぼちゃ・しめじ） ○豚のりんごソース焼き（豚肉・玉葱・りんご） ○ひじきの煮物（ひじき・高野豆腐）	お茶 ジャージャー麺 （中華麺・鶏挽肉・椎茸・筍・玉葱・万能ねぎ）	I初升 - 561 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.7 g
8	木	○ごはん ○野菜スープ（玉葱・水菜） ○魚のマヨバジル焼き（ます・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 抹茶クッキー （小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・抹茶・レーズン）	I初升 - 537 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 0.7 g
9	金	○ごはん・手作りぶりかけ（米・煮干し・ひじき・ごま） ○味噌汁（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・れんこん）	牛乳 もちもちベーコンパン （小麦粉・じゃがいも・チーズ・ベーコン）	I初升 - 567 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.6 g
10	土	○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） ○バナナ	お茶 昆布とチーズのおにぎり （米・黒紫米・塩昆布・チーズ・かつお節）	I初升 - 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.5 g
13	火	○カレールうどん（うどん・豚肉・油揚げ・長葱・人参・ほうれん草・エリンギ・カレールウ・豆乳） ○白菜のうま煮（白菜・コーン・鶏挽肉） ○水菜とひじきサラダ（水菜・ひじき・人参） ○バナナ	牛乳 ピザまん （小麦粉・鶏挽肉・玉葱・チーズ・ケチャップ）	I初升 - 551 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 2.3 g
14	水	○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・にんにく） ○人参しりしり（人参・ツナ缶）	牛乳 豆乳寒天〜黒蜜かけ〜 （豆乳・寒天・黒糖・きな粉）	I初升 - 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.5 g
15	木	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・万能ねぎ） ○魚の竜田揚げ（まんだい・青のり） ○かぼちゃの含め煮（かぼちゃ）	牛乳 メープルズコーン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープルシロップ）	I初升 - 586 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.4 g
16	金	○ごはん ○味噌汁（切干大根・小松菜） ○豚の生姜焼き（豚肉・生姜） ○金平ごぼう（ごぼう・人参・椎茸・いんげん・ごま）	牛乳 チーズホットク （小麦粉・白玉粉・チーズ）	I初升 - 575 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.4 g
17	土	○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）	I初升 - 583 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 0.5 g
19	月	○栄養納豆ごはん（米・納豆・人参・小松菜・チーズ・青のり） ○味噌汁（わかめ・麩） ○鶏と厚揚げの煮物（鶏肉・厚揚げ・かぶ・しめじ・人参） ○オレング	牛乳 白桃蒸しパン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・カルピス・桃缶）	I初升 - 561 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.5 g
20	火	○ごはん ○オニオンスープ（玉葱・チンゲン菜） ○豚レバーのラタトゥイユ（豚レバー・玉葱・なす・ピーマン・パプリカ・トマト缶・ケチャップ・バジル） ○キャベツサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・コーン）	お茶 ピザパンチャーハン （米・豚挽肉・人参・切干大根・万能ねぎ）	I初升 - 589 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 0.3 g



21	水	○ごはん ○味噌汁（エリンギ・さつまいも） ○魚の煮付け（ホキ・生姜） ○切干大根のソテー（切干大根・パプリカ・玉葱）	○ひじきのマヨサラダ（ひじき・水菜・コーン・マヨドレ） ○グレープフルーツ	牛乳 ほうれん草ケーキ （小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうれん草・甘納豆）	Iﾁﾔｰ - 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.6 g
22	木	○ごはん ○味噌汁（水菜・長葱・豆腐） ○豚のゆず塩焼き（豚肉・長葱・ゆず） ○里芋の煮物（里芋・人参）	○干草和え（小松菜・もやし・油揚げ・ごま） ○オレンジ	牛乳 チヂミ （おから・ひじき・人参・万能ねぎ）	Iﾁﾔｰ - 651 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 1.7 g
23	金	お楽しみ給食			Iﾁﾔｰ - 603 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.5 g
誕生会					
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） ○もやしサラダ（もやし・人参・きゅうり） ○チーズ	○バナナ	牛乳 メープルきな粉蒸しパン （小麦粉・牛乳・きな粉・メープルシロップ）	Iﾁﾔｰ - 609 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 0.8 g
26	月	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・しめじ） ○鶏のバターボン酢焼き（鶏肉・バター） ○春雨ソテー（春雨・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・納豆） ○りんご	牛乳 レーズンスコーン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・レーズン）	Iﾁﾔｰ - 571 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.2 g
27	火	○ごはん ○中華スープ（チンゲン菜・長葱・豆腐） ○魚の甘酢あんかけ（たら・玉葱・人参・もやし・ピーマン） ○切干大根のナムル（切干大根・パプリカ・小松菜・ごま）	○グレープフルーツ	牛乳 りんごとおからクッキー （小麦粉・牛乳・スキムミルク・おから・りんご・シナモン）	Iﾁﾔｰ - 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 0.8 g
28	水	○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・ほうれん草） ○野菜スープ（かぶ・人参） ○揚げ大豆の甘辛和え（大豆・ちりめんじゃこ・さつまいも・青のり） ○バナナ	○チョコレギサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・海苔） ○グレープフルーツ	お茶 カルシウムおにぎり （米・小松菜・チーズ・ごま・ゆず）	Iﾁﾔｰ - 553 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 2.5 g
29	木	○ごはん ○すまし汁（麩・小松菜） ○豚の味噌炒め（豚肉・ニラ） ○高野豆腐の中華煮（高野豆腐・人参）	○チョコレギサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・海苔） ○グレープフルーツ	お茶 ぎつねうどん （うどん・水菜・人参・長葱・油揚げ）	Iﾁﾔｰ - 475 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.7 g
30	金	○ハロウィンカレー（米・カレー粉・鶏挽肉・大豆・ミックスピーンズ・人参・玉葱・トマト缶・カレールウ・豆乳・海苔） ○コンソメスープ（大根・えのき・コーン） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・人参・パプリカ・ひじき） ○オレンジ	○ハロウィンカレー（米・カレー粉・鶏挽肉・大豆・ミックスピーンズ・人参・玉葱・トマト缶・カレールウ・豆乳・海苔） ○コンソメスープ（大根・えのき・コーン） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・人参・パプリカ・ひじき） ○オレンジ	牛乳 ハロウィントースト （食パン・卵・バター・小麦粉・レモン汁）	Iﾁﾔｰ - 637 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.9 g
ハロウィン					
31	土	○ナポリタン（スパゲッティ・ウィンナー・玉葱・エリンギ・人参・ピーマン・ケチャップ） ○オニオンスープ（玉葱・ほうれん草） ○マセドアンサラダ（じゃがいも・きゅうり・人参・チーズ・マヨドレ） ○バナナ	○ナポリタン（スパゲッティ・ウィンナー・玉葱・エリンギ・人参・ピーマン・ケチャップ） ○オニオンスープ（玉葱・ほうれん草） ○マセドアンサラダ（じゃがいも・きゅうり・人参・チーズ・マヨドレ） ○バナナ	お茶 ツナとひじきおにぎり （米・ツナ缶・ひじき）	Iﾁﾔｰ - 546 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 2.4 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

※O・1才児にはE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。



お肉と野菜は
お好みのものと
分量で作ってください

🌸 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	1g
・オリーブ油	適量	○醤油	大さじ
・鶏もも肉	75g	1	
・椎茸	1個	○みりん	小さじ
・しめじ	1パック	2	
・エリンギ	1本	○砂糖	小さじ
・人参	1/4本	1	
・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、かき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O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。

