

2026 年 10 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2026.10.1 担当：齋藤



給食目標

みんなで食べるとおいしいね

	日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
					未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
誕生会	1 (木)	栗ご飯 魚すり身のかき揚げ 豆腐のすまし汁 みかんヨーグルト		栗・油揚げ・人参 ごぼう・たらすり身 トマト・きゅうり 豆腐・わかめ・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ドーナツ	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	753 26.6 25.3 1.3	935 31.5 30.7 1.5
	2 (金)	たけのこ入り卵焼き ポテトサラダ 大根みそ汁 デザート: ヨーグルト	鮭 フレーク	卵・たけのこ・しいたけ・えび グリンピース・じゃがいも ハム・人参・きゅうり 魚肉ソーセージ・大根	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	508 25.8 18.2 1.6	345 20.1 17.1 1.7
きりん組 クッキング	3 (土)	ポークカレー 野菜サラダ デザート: バナナ	味付け卵	豚肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・福神漬 魚肉ソーセージ・きゅうり レタス・トマト・バナナ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	445 14.0 11.4 2.5	290 9.6 9.9 2.8
	5 (月)	開花煮 酢の物 デザート: バナナヨーグルト	鮭ご飯	豚肉・高野豆腐・卵 じゃがいも・玉ねぎ 人参・ほうれん草・きゅうり もやし・わかめ・カニカマ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	507 25.6 16.1 0.9	332 20.2 12.6 0.9
	6 (火)	野菜入りナゲット ゆで野菜 なすみそ汁 デザート: ヨーグルト	マッシュ ポテト	鶏ひき肉・卵・玉ねぎ 人参・しいたけ・ピーマン じゃがいも・トマト キャベツ・なす	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	530 23.0 18.2 1.3	392 21.2 17.6 1.4
こあら組 クッキング	7 (水)	白菜と細切り肉炒め いもきんとん なめこみそ汁 デザート: ヨーグルト	煮豆	豚肉・白菜・人参 さつまいも・なめこ 油揚げ・ねぎ トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	539 21.0 19.9 1.4	449 17.1 19.3 1.6
	8 (木)	鶏のから揚げ・だし巻き卵 ミニトマト・ゆでブロッコリー すまし汁 デザート: バナナ		鶏肉・卵・ミニトマト ブロッコリー・みつば わかめ・バナナ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	366 13.2 18.3 1.3	423 16.2 21.6 1.7
	9 (金)	中華風チキンカレー コンビスラダ デザート: パインヨーグルト	チーズ	鶏肉・じゃがいも・人参 さやいんげん・玉ねぎ 福神漬・枝豆・トマト きゅうり・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ 赤飯	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	681 22.3 16.9 2.5	544 18.8 13.6 2.6
	10 (土)	ちくわのもみじ揚げ ほうれん草のおひたし きのこみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	トマト	ちくわ・人参・キャベツ ほうれん草・えのき しめじ・トマト みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	507 19.9 14.7 1.4	404 17.1 13.7 1.6
秋の遠足	13 (火)	アジフライ 千切りキャベツ じゃがいもみそ汁 デザート: ヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	アジフライ・キャベツ トマト・じゃがいも えのき・ねぎ	お茶 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	501 20.0 18.9 1.2	383 19.7 19.5 1.3
	14 (水)	三色納豆 さつまい デザート: パインヨーグルト	カニ スティッ ク	納豆・卵・人参 オクラ・さつまいも ちくわ・鶏肉・ねぎ ピーマン・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	567 25.3 16.9 1.7	499 23.6 17.6 1.8
	15 (木)	野菜の炒め煮 付け合わせ わかめみそ汁 デザート: パインヨーグルト	コーンの 炒め物	豚肉・ねぎ・しいたけ たけのこ・もやし・人参 トマト・きゅうり・わかめ 豆腐・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ バナナ	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	447 19.1 9.8 1.8	255 15.5 5.7 1.7
歯科検診	16 (金)	きんぴら風煮 卵焼き 野菜たっぷり豚汁 デザート: みかんヨーグルト	夕焼け ご飯	牛蒡・人参・ちくわ 卵・豚肉・大根 じゃがいも・トマト きゅうり・みかん缶	お茶 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	522 19.5 18.6 1.9	419 20.5 19.2 1.6

2026 年 10 月

給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
17 (土)	洋風卵とじ スパゲティサラダ コンソメスープ デザート: ヨーグルト	ロース ハム	豚肉・卵・ピーマン 人参・玉ねぎ・スパゲティ じゃがいも・カニカマ きゅうり・わかめ・ハム	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	552 21.0 18.0 3.2	323 16.1 13.9 3.3
19 (月)	チキンカレー ツナサラダ デザート: ヨーグルト	ボイル ウイン ナー	鶏肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・福神漬 ツナ缶・きゅうり レタス・コーン缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	513 18.8 21.4 2.4	381 15.0 17.1 2.6
20 (火)	焼肉とフレックサラダ わかめ入りスープ デザート: ヨーグルト	ごはん ですよ	豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ツナ缶 マカロニ・わかめ なると	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	568 25.0 24.2 2.1	466 24.1 25.6 1.8
21 (水)	白菜鍋 味付け卵 小魚の佃煮 デザート: パインヨーグルト	粉ふき いも	鶏肉・豆腐・ちくわ 白菜・ほうれん草・人参 しらたき・卵・トマト きゅうり・佃煮	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ さつまいも ホットケーキ	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	594 28.6 17.3 2.2	418 26.7 14.9 2.3
22 (木)	きつねうどん サラミサラダ デザート: バナナ	わかめ ご飯	うどん・油揚げ・鶏肉 ほうれん草・人参・ねぎ サラミ・キャベツ きゅうり・トマト・バナナ	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ あんぱん	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	604 19.3 14.9 2.3	427 15.6 12.6 1.4
23 (金)	カルシウムいっぱい かき揚げ もやしのおひたし なすみそ汁 デザート: ヨーグルト	ふりかけ	大豆・しらす干し・エビ さつまいも・ひじき・人参 ピーマン・もやし・白菜 わかめ・なす・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	555 27.2 18.5 1.9	339 17.8 14.3 2.5
24 (土)	あけぼの焼き 枝豆 はんぺんすまし汁 デザート: バナナヨーグルト	カニ風味 サラダ	卵・鶏ひき肉・しいたけ 人参・玉ねぎ・枝豆 はんぺん・みつば バナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	520 25.6 18.3 1.5	417 23.1 17.4 1.5
26 (月)	南瓜コロッケ ゆで野菜 豆腐スープ デザート: ヨーグルト	枝豆	豚ひき肉・じゃがいも 南瓜・玉ねぎ・人参 キャベツ・じゃがいも 豆腐・わかめ・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	575 23.0 21.1 1.0	480 17.8 22.4 1.2
27 (火)	野菜ラーメン さつま芋とソーセージのかき揚げ デザート: りんご	昆布の 佃煮	豚肉・中華麺・ほうれん草 人参・もやし・コーン缶 さつまいも・魚肉ソーセージ 玉ねぎ・ピーマン	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	594 17.2 20.4 1.6	489 15.2 19.8 1.6
28 (水)	たけのこと鶏肉のみそ煮 白菜おひたし かきたま汁 デザート: ヨーグルト	南瓜の 甘煮	鶏肉・たけのこと 生揚げ・ピーマン 白菜・トマト・卵 玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	583 23.8 21.7 1.9	436 21.4 22.3 1.7
29 (木)	ポテトクリームシチュー 五色サラダ デザート: みかんヨーグルト	玉子豆腐	鶏肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・ピーマン 卵・魚肉ソーセージ 春雨・きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	518 17.9 18.3 1.6	366 12.0 16.3 1.3
30 (金)	ハンバーグ サイコロサラダ みつばスープ デザート: パインヨーグルト	フライド ポテト	ひき肉・玉ねぎ 魚肉ソーセージ・きゅうり 人参・じゃがいも みつば・なると・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 南瓜もち	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	635 24.4 21.4 2.9	524 24.1 20.0 2.2
31 (土)	ポークビーンズ ツナ缶サラダ デザート: ヨーグルト	さつまい もご飯	豚肉・大豆・じゃがいも 玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト・グリーンピース ツナ缶・きゅうり・コーン缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	513 20.3 17.1 2.0	411 18.7 19.4 2.3