

令和8年10月
給食献立表
津福保育園 R8.10.1

収穫のよろこびと命への感謝を感じて『いただきます』

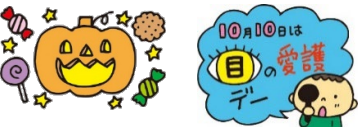
秋の深まりが感じられる季節となりました。新米、新大豆、きのこ、いも、果物など、秋にはいろいろな食材が実りの時期を迎えます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは、子どもの感性や味覚の形成に大変重要であるといわれています。

旬の食材の収穫をよろこぶとともに、"命をいただいている"という感謝の気持ちを持って、食事は残さず食べるようにしましょう。



★みんなで食べるとおいしいよ

暑い日でも食欲旺盛のお友だち、給食の時間は大好きなお友だちと毎日楽しく食べています。ばら組、たんぼぼ組のお友だちはお茶碗をもって、お箸を上手に使って食べられるようになってきましたよ。



おはしが じょうずにつかえるようになったよ。

よく噛んでたべているよ。
お当番活動も頑張っています！



※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

日	曜	昼 食	おやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)
1	木	ご飯 厚焼き卵 あっさり納豆 あすか汁	牛乳 杏仁豆腐	米 麦 油 砂糖 じゃがいも せんべい	卵 スキムミルク ツナ 納豆 鶏肉 みそ いりこ 牛乳 寒天	ねぎ さやいんげん もやし 人参 しそ葉 玉葱 チンゲン菜 みかん缶 パイン缶	せんべい	618	27.9	21.7
2	金	ご飯 チキンビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 揚げごぼう	米 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ でんぷん 砂糖 ボーロ	鶏肉 大豆 竹輪 牛乳	玉葱 人参 キャベツ なし ごぼう	ボーロ	552	19.3	21.1
3	土	野菜ラーメン しらすあえ	牛乳 ビスケット バナナ	中華めん 砂糖 ごま ビスケット かりんとう	豚肉 みそ 牛乳 しらす干し	人参 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり バナナ	かりんとう	400	15.9	8.8
5	月	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 ぶどう寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳 粉寒天	玉葱 人参 フレンチサラダ にんにくしょうが キャベツ きゅうり みかん ぶどうジュース みかん缶	ビスケット	553	15.4	13.6
6	火	ご飯 魚のごま油焼き チンゲン菜のさっと煮 みそ汁 果物	牛乳 卵ドック	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 ふパン マヨネーズ ウエハース	赤魚 さつま揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	チンゲン菜 えのきたけ 人参 しめじ なし きゅうり	ウエハース	584	28.0	17.0
7	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	牛乳 スキムわらびもち	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 黒砂糖	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 スキムミルク きな粉 チーズ	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが きゅうり みかん	チーズ	608	25.6	17.9
8	木	ご飯 魚とかぼちゃのホイル焼き	牛乳 大学芋	米 麦 油 砂糖 ごま さつまいも クラッカー	メルルーサ ベーコン チーズ 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 れんこん 人参 こまつな	クラッカー	626	27.3	20.5
9	金	ご飯 柳川煮 ちりめん野菜のナムル 春雨スープ	お茶 にんじんおにぎり	米 麦 油 砂糖 ごま油 春雨 せんべい	豚肉 卵 しらす干し ベーコン いりこ 油揚げ かつお節	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし キャベツ	せんべい	514	17.2	9.7
10	土	焼きそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ チーズ	中華めん 油 でんぷん 丸ボーロ ボーロ	豚肉 かつお節 青のり 卵 わかめ こんぶ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	ボーロ	497	22.4	17.1
13	火	ご飯 魚のみで煮 ツナとわかめの酢の物 きんぴら 果物	牛乳 じゃが芋とベーコン の煮 煮込み	米 麦 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも ビスケット	さくらみそ わかめ ツナ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが きゅうり はくさい 人参 生しいたけ ねぎ みかん パセリ	ビスケット	535	27.2	17.8
14	水	ご飯 金時豆のカレー キャベツとパインのサラダ 果物	牛乳 フルーツコーンフ レーク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ コーンフレーク	うずら豆 牛肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにくしょうが キャベツ きゅうり パイン缶 みかん バナナ	チーズ	642	16.8	18.0
15	木	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ	牛乳 ハニーバターサンド	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごまパン バター はちみつ クラッカー	高野豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	玉葱 人参 しめじ さやいんげん きゅうり なら	クラッカー	545	22.0	19.2
16	金	ご飯 焼き魚 ひじき酢の物 五目汁 果物	お茶 さつま芋と大豆の甘 芋あん	米 麦 コーン ごま 砂糖 ごま油 さつまいも 油 せんべい	さんま ひじき ハム 油揚げ いりこ みそ 大豆	きゅうり 人参 だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	せんべい	543	21.8	19.3
17	土	けんちんうどん 煮豆	牛乳 バウムクーヘン 果物	うどん さといも 砂糖 バウムクーヘンビスケット	鶏肉 いりこうずら豆 牛乳	だいこん 人参 干し椎茸 チンゲン菜 みかん	ビスケット	532	19.4	10.5
19	月	ご飯 秋野菜の煮物 磯和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 さつまいも 油 砂糖 ごまパン いちごジャム かりんとう	鶏肉 のり 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	人参 ごぼう れんこん 玉葱 ぶなしめじ さやいんげん ほうれんそう もやし だいこん	かりんとう	550	21.9	13.9
20	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 豆乳汁	お茶 まいたけおこわ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 もち米 ウエハース	かつお 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 鶏肉	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ まいたけ	ウエハース	590	22.9	15.1
21	水	ご飯 雑菜 さつま汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 春雨 砂糖 さつまいも 小麦粉 バター クラッカー	豚肉 卵 鶏肉 みそ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 だいこん ねぎ 柿	クラッカー	674	21.7	23.5
22	木	ご飯 ポテトミートローフ かみかみサラダ みそ汁	牛乳 豆乳クレープ	米 麦 コーン 粉じゃがいも コーン マヨネーズ 小麦粉 バター いちごジャム せんべい	豚肉 卵 しらす干し 大豆 油揚げ いりこ みそ 牛乳 豆乳	玉葱 キャベツ きゅうり はくさい ぶなしめじ	せんべい	625	25.4	24.4
23	金	鶏肉の香味焼き 豚汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 ごま油 パン 砂糖 ボーロ	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 いりこ 牛乳 生クリーム	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 にんにくごぼう だいこん ねぎ みかん もも缶	ボーロ	621	27.4	21.5
24	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ	牛乳 カステラ チーズ	スパゲッティコーン 油 じゃがいも カステラ かりんとう	牛肉 チーズ ベーコン こんぶ かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース 人参	かりんとう	565	22.1	18.2
26	月	ご飯 秋のきのこカレー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま 黒砂糖 ウエハース	鶏肉 牛乳 ひじき	玉葱 人参 ぶなしめじ えのきたけ りんご にんにく きゅうり みかん レーズン	ウエハース	627	19.5	16.7
27	火	ご飯 厚揚げ含め煮 おかか和え かき玉汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 しらたき 砂糖 コーン 小麦粉 バター	厚揚げ 牛肉 かつお節 卵 かまぼこ こんぶ 牛乳 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 こまつな キャベツ もやし ぶなしめじ ねぎ バナナ	チーズ	563	26.0	18.6
28	水	ご飯 魚のすりやき ハリハリなます みそ汁 果物	牛乳 さつま芋のレモン煮	米 麦 砂糖 油 さつまいも クラッカー	たら ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	切干大根 人参 玉葱 みかん レモン	クラッカー	514	22.2	9.5
29	木	ご飯 つま煮 大根と柿の甘酢和え みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん せんべい	鶏肉 厚揚げ 昆布 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 こまつな だいこん 柿 チンゲン菜	せんべい	552	24.4	14.5
30	金	食パン 南瓜のグラタン マリネサラダ 果物	お茶 じゃこおにぎり	パン 油 小麦粉 バター 米 ごま ごま油 ボーロ	チーズ 豚肉 牛乳 ハム しらす干し	かぼちゃ 玉葱 ぶなしめじ パセリ キャベツ サラダ菜 ピーマン りんご レモン みかん	ボーロ	540	18.8	17.4
31	土	きつねうどん 酢みそ和え	牛乳 ふかしいも チーズ	うどん 砂糖 ごま さつまいも ビスケット	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪 みそ 牛乳 チーズ	人参 ねぎ キャベツ	ビスケット	461	18.9	13.2