令和８年度10月 給食献立表

2026年

瑞穂町立むさしの保育園

日	曜	昼　　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	**ごはん** **ジュリエンヌスープ** **鶏肉のマーマレード焼き** **スパゲッティサラダ** **フルーツ**	**牛乳** **いなり寿司（幼児）** **こんこんおにぎり（乳児）**	鶏もも・ロースハム 油揚げ・普通牛乳	米・マーマレード マヨネーズ・油 スパゲッティ・三温糖	たまねぎ・にんじん セロリ・きゅうり
2	金	**ごはん** **どさんこ汁（北海道）** **カジキの甘酢焼き** **キャベツの塩昆布和え** **金時豆の煮物　フルーツ**	**牛乳** **さつま芋のパウンドケーキ**	豚もも・みそ 普通牛乳・鶏卵 金時豆・カジキ	米・じゃがいも 三温糖・かたくり粉 ごま油・有塩バター 薄力粉・強力粉 さつまいも	たまねぎ・にんじん もやし・コーン缶 塩昆布・しょうが キャベツ・にんにく
3	土	**あんかけ焼きそば** **豆腐スープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **フォカッチャ**	豚もも・普通牛乳 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ごま油・中華めん 三温糖・強力粉 オリーブ油	にんじん・はくさい しめじ・もやし カットわかめ・長ねぎ
5	月	**みそ豚丼** **えのきと豆腐のスープ** **春雨サラダ** **フルーツ**	**牛乳** **ミルクジャムサンド**	豚もも・みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・油・三温糖 ごま油・ごま・食パン 有塩バター・はるさめ コーンスターチ	たまねぎ・長ねぎ こねぎ・きゅうり えのきたけ・にんじん もやし
6	火	**ごはん** **すまし汁（舞茸）** **鮭のちゃんちゃん焼き** **かぼちゃと刻み昆布の煮物** **フルーツ**	**牛乳** **和風バター醤油パスタ**	鮭・みそ 普通牛乳・豚ばら かつお節	米・三温糖 有塩バター スパゲッティ	たまねぎ・まいたけ にんじん・えのきたけ ほうれんそう・かぼちゃ こねぎ・キャベツ にんにく
7	水	**ごはん** **みそ汁（小松菜）** **豚肉の生姜焼き** **じゃが芋のカレー煮** **フルーツ**	**牛乳** **おからのマフィン**	絹ごし豆腐・みそ ツナ缶詰・普通牛乳 豚もも・鶏卵 おから	米・じゃがいも 薄力粉・無塩バター 三温糖	大根・こまつな にんじん・たまねぎ しょうが
8	木	**ごはん** **いもこ汁（山形県）** **サバの蒲焼** **ブロッコリーの塩炒め** **フルーツ**	**麦茶** **鶏どせ（千葉県）**	豚もも・生揚げ 鶏ひき肉 みそ・サバ プロセスチーズ	米・さといも・三温糖 かたくり粉・薄力粉	長ねぎ・しょうが しめじ・コーン缶詰 ブロッコリー・キャベツ ごぼう
9	金	**ごはん** **すまし汁（ほうれん草）** **鶏のごま照り焼き** **切り干し大根の煮物** **フルーツ**	**牛乳** **さつま芋のあべかわ**	鶏もも・油揚げ 普通牛乳・きな粉	米・三温糖・ごま油 さつまいも・白玉粉 ごま・油・かたくり粉	ほうれんそう・もやし にんにく・しょうが さやいんげん にんじん・切干しだいこん
10	土	**トマトスパゲッティ** **わかめスープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **せんべい**	豚ひき肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	スパゲッティ 油・三温糖 有塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・長ねぎ カットわかめ
13	火	**カレーライス** **もやしのスープ** **かぼちゃサラダ** **フルーツ**	**牛乳** **サーターアンダギー** **（沖縄県）**	豚もも・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵	米・油・三温糖 薄力粉・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・にんにく もやし・長ねぎ かぼちゃ・きゅうり
14	水	**ごはん** **みそ汁（じゃがいも）** **鶏肉のみそ焼き** **小松菜のじゃこ和え** **フルーツ**	**牛乳** **塩焼きそば**	みそ・鶏もも 普通牛乳・ハム しらす干し	米・じゃがいも 中華めん・かたくり粉 三温糖・ごま油	たまねぎ・こねぎ にんじん・こまつな もやし・しょうが こまつな・ピーマン
15	木	**ごはん** **すまし汁（えのき）** **カジキの照焼き** **里芋のそぼろ煮** **フルーツ**	**牛乳** **フルーツサンド**	かつお節・カジキ 普通牛乳・クリーム 鶏ひき肉 ヨーグルト	米・麸・三温糖 さといも・食パン	えのきたけ・みつば にんじん・さやいんげん カットわかめ・しょうが みかん缶詰 パインアップル缶詰
16	金	**バターロール** **ミネストローネ** **ミートボール** **スウェーデン風ポテトサラダ** **フルーツ**	**麦茶** **わかめおにぎり**	豚ひき肉・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・マカロニ 油・有塩バター じゃがいも・米 パン粉・薄力粉 マヨネーズ	にんじん・たまねぎ トマト・レモン セロリ・きゅうり カットわかめ
17	土	**サンマー麺** **わかめスープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **ポテトのポンデケージョ**	絹ごし豆腐・豚もも ヨーグルト パルメザンチーズ	中華めん・ごま油 じゃがいも・薄力粉 三温糖・かたくり粉	長ねぎ・にんにく はくさい・もやし カットわかめ・にんじん
19	月	**焼き鳥丼** **みそ汁（大根）** **白菜のおひたし** **フルーツ**	**麦茶** **ゆかりチーズおにぎり**	鶏もも・油揚げ プロセスチーズ みそ・かつお節	米・三温糖	長ねぎ・大根・はくさい きゅうり・もやし・しそ にんじん
20	火	**さつま芋ご飯** **きのこ汁** **サバの味噌煮** **高野豆腐と野菜煮** **フルーツ**	**麦茶** **豆乳担々麺**	豚ばら・サバ・みそ 高野豆腐・豚ひき肉 豆乳	米・さつまいも・ごま じゃがいも・中華めん 三温糖・ごま油	なめこ・しめじ・長ねぎ こねぎ・しょうが にんにく・チンゲンサイ まいたけ・生しいたけ にんじん・さやいんげん
21	水	**ごはん** **みそ汁（もやし）** **豚カツ** **コールスロー** **フルーツ**	**牛乳** **じゃがいものガレット**	油揚げ・みそ 普通牛乳・ツナ缶詰 豚もも	米・薄力粉・パン粉 じゃがいも 油・三温糖 かたくり粉	もやし・キャベツ たまねぎ・コーン缶詰 にんじん・きゅうり
22	木	**ごはん** **コーンと野菜のスープ** **カジキの味噌チーズ焼き** **白菜とりんごのごま酢和え** **フルーツ**	**牛乳** **マーマレード蒸しパン**	カジキ・みそ プロセスチーズ ウインナー・鶏卵 普通牛乳・豆乳	米・ごま・三温糖 薄力粉・マーマレード 油	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・はくさい コーン缶詰・りんご
23	金	**ごはん** **みそ汁（玉ねぎ）** **カレイの照り焼き** **肉野菜炒め** **フルーツ**	**牛乳** **スイートブール**	みそ・カレイ 普通牛乳・鶏卵 豚ばら	米・三温糖・ごま油 有塩バター・三温糖 ロールパン・薄力粉	たまねぎ・カットわかめ もやし・キャベツ ピーマン・りんご えのきたけ・しょうが にんじん
24	土	**ミートソーススパゲッティ** **豆腐スープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **ビスケット**	豚ひき肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	スパゲッティ・油 三温糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ カットわかめ・長ねぎ
26	月	**ハヤシライス** **白菜のスープ** **もやしのナムル** **フルーツ**	**牛乳** **アップルポテト**	豚もも・普通牛乳 鶏卵	米・油・三温糖 さつまいも ごま油・有塩バター	にんじん・たまねぎ カットわかめ・もやし りんご・ほうれんそう しめじ・はくさい
27	火	**ごはん** **すまし汁（あおさ）** **鮭の甘酢焼き** **キャベツとちくわのごま和え** **フルーツ**	**牛乳** **鶏うどん**	絹ごし豆腐・鮭 普通牛乳・鶏もも 焼き竹輪	米・三温糖・うどん かたくり粉・ごま	こねぎ・あおさ ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・にんじん
28	水	**ごはん** **みそ汁（もやし）** **豚肉のバーベキューソース** **じゃがいものきんぴら** **フルーツ**	**牛乳** **チャーハン風おにぎり**	木綿豆腐・かつお節 みそ・豚もも ヨーグルト 鶏卵・普通牛乳 ロースハム	米・三温糖・ごま油 油・じゃがいも	もやし・こねぎ・たまねぎ りんご・しょうが ピーマン・生しいたけ みかん缶詰・にんにく レモン・にんじん
29	木	**ごはん** **みそ汁（なめこ）** **ぎせい豆腐** **かぶのごま和え** **フルーツ**	**牛乳** **ブルーベリージャムサンド**	木綿豆腐・みそ 鶏もも・普通牛乳 クリームチーズ	米・薄力粉・油 ブルーベリージャム 三温糖・ごま油 食パン	なめこ・こまつな きゅうり・キャベツ しょうが・長ねぎ
30	金	**誕生会メニュー**				
31	土	**焼きそば** **豆腐スープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **ショートブレッド**	豚もも・絹ごし豆腐 ヨーグルト	中華めん・ごま油 薄力粉・バター 三温糖	もやし・キャベツ カットわかめ・ピーマン にんじん

今月の郷土料理

どさんこ汁（北海道）

どさんこは漢字で「道産子」と書き、「北海道人」や「北海道で生まれたもの」という意味があります。
北海道は人参、じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこしなど、様々な野菜が収穫されています。
それらの野菜をふんだんに使った汁物が「どさんこ汁」と言われています。

・園で使用する食材に関して、食べていない食材があれば事前にご家庭で試していただくようお願いいたします。

・仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

・今月のフルーツは、バナナ・オレンジ・りんご・梨・柿の予定です。

平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質	食塩相当量
幼児	555kcal	17.0g	23.3g	1.6ｇ
乳児	444kcal	13.6g	18.6g	1.3ｇ