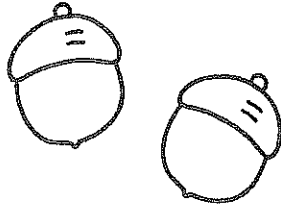
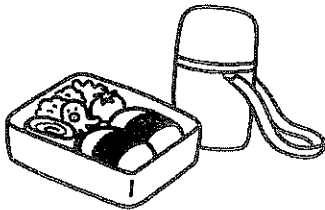


2026年10月

献立表

つるかわ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	①ご飯 ②肉豆腐 ③切り昆布の炒め煮 ④大根としめじのみそ汁	①牛乳 ②レーズン蒸しパン ③バナナ	米、ホットケーキ粉、蒟蒻、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、さつま揚げ	バナナ、人参、大根、玉葱、しめじ、レーズン、切昆布	牛乳 ビスケット
2	金	①黒糖パン ②コーンクリームシチュー ③パリパリサラダ	①お茶 ②たぬきおむすび ③チーズ	黒糖パン、じゃが芋、米、油、天かす、ワタンの皮、小麦粉、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、バター	トマト、玉葱、人参、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、ブロッコリー、胡瓜、青のり	牛乳 せんべい
3	土	①南瓜のほうとう風 ②れんこんのきんぴら ③ヨーグルト	①牛乳 ②ふかし芋 ③せんべい	さつま芋、干うどん、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、みそ、ごま	人参、蓮根、南瓜、大根、小松菜、葱	牛乳 せんべい
5	月	①ご飯 ②トンテキ（三重県郷土料理） ③ごぼうサラダ ④豆腐としめじのみそ汁	①牛乳 ②きな粉ラスク ③オレンジ	米、フランスパン、マーガリン、マヨネーズ、三温糖、ロールパン(す)	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、すりごま、きな粉	オレンジ、牛蒡、ミニトマト、玉葱、人参、しめじ、胡瓜、コーン缶、葱、にんにく	牛乳 せんべい
6	火	①海苔の佃煮ご飯☆お誕生会☆ ②鮭のサクサク揚げ ③キャベツのゆかり和え ④えのきのすまし汁	①牛乳 ②りんごケーキ ③梨	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鮭、卵、バター	キャベツ、梨、胡瓜、ミニトマト、りんご、えのき、人参、生わかめ、のり	牛乳 ビスケット
7	水	①ご飯 ②高野豆腐の卵とじ ③しらすの甘酢和え ④白菜のみそ汁	①牛乳 ②大学芋 ③りんご	さつま芋、米、里芋、三温糖、蒟蒻、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、みそ、高野豆腐、しらす、黒ごま	りんご、人参、キャベツ、白菜、胡瓜	牛乳 せんべい
8	木	①パン ②マカロニグラタン ③野菜の付け合せ ④キャベツの中華風スープ	①牛乳 ②カレーピラフ ③バナナ	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、油	牛乳、ピザ用チーズ、豚肉、鶏肉、バター、ごま	バナナ、トマト、玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳 ビスケット
9	金	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル	①牛乳 ②いももち ③オレンジ	じゃが芋、米、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	トマト、オレンジ、ほうれん草、もやし、葱、人参、にんにく	牛乳 せんべい
10	土	①五目うどん ②オリヴィエサラダ風 ③ヨーグルト	①牛乳 ②かぼちゃ蒸しパン ③せんべい	干うどん、じゃが芋、ホットケーキ粉、マヨドレ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆乳	人参、玉葱、小松菜、胡瓜、椎茸、南瓜	牛乳 せんべい
12	月	☆スポーツの日☆					
13	火	①ご飯 ②鶏じゃが ③ごま和え ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②ピザトースト ③りんご	じゃが芋、米、食パン、蒟蒻、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ピザ用チーズ、ベーコン、みそ、すりごま	玉葱、りんご、人参、キャベツ、ほうれん草、ピーマン	牛乳 ビスケット
14	水	①ご飯 ②かじきの揚げ煮 ③キャベツとわかめのごま酢あえ ④小松菜のすまし汁	①牛乳 ②にんじんケーキ ③バナナ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、卵、バター、ごま	バナナ、キャベツ、人参、小松菜、ミニトマト、みかん缶、生わかめ	牛乳 せんべい
15	木	①パン ②スコップコロッケ ③ほうれん草とコーンのおひたし ④トマトと玉子のスープ	①お茶 ②ひじきおむすび ③チーズ	ロールパン、じゃが芋、米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油、片栗粉	豚肉、卵、チーズ、鶏肉、油揚げ	玉葱、人参、もやし、トマト、ほうれん草、ピーマン、コーン缶、ひじき、パセリ	牛乳 ビスケット
16	金	①ご飯 ②みそチキンカツ ③彩りマリネ ④のっぺい汁	①牛乳 ②アップルパイ ③オレンジ	米、さつま芋、餃子の皮、油、里芋、パン粉、三温糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、バター、すりごま、ごま	オレンジ、りんご、キャベツ、ミニトマト、大根、人参、ブロッコリー、玉葱、葱、赤・黄ピーマン	牛乳 せんべい
17	土	☆運動会☆					
19	月	①パン ②鶏のトマト焼き ③小松菜ともやしの和え物 ④キャベツのスープ	①牛乳 ②切干大根の炊込ごはん ③バナナ	ロールパン、米、三温糖	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、油揚げ	バナナ、もやし、玉葱、小松菜、人参、キャベツ、しめじ、ホールトマト缶、切干大根	牛乳 せんべい
20	火	①ご飯 ②さばのみそ煮 ③さつまいものサラダ ④麩とみつばのすまし汁	①牛乳 ②アメリカンドッグ ③オレンジ	米、さつま芋、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、油、麩	牛乳、鯖、ウインナー、みそ	オレンジ、ミニトマト、胡瓜、人参、レーズン、みつば、生姜、葱	牛乳 ビスケット
21	水	①二色丼 ②ブロッコリーのとろみ炒め ③いものこ汁（秋田県郷土料理）	①牛乳 ②焼きうどん ③りんご	米、里芋、干うどん、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、ハム、豚肉、みそ、油揚げ	りんご、トマト、玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、牛蒡、舞茸、葱、しめじ、生姜	牛乳 せんべい
22	木	①ご飯 ②アドボ(フィリピン料理) ③小松菜のおかかあえ ④豆腐とわかめのみそ汁	①牛乳 ②白ごまトースト ③バナナ	米、食パン、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、油揚げ、すりごま、鰹節	バナナ、小松菜、玉葱、ミニトマト、胡瓜、生わかめ、にんにく	牛乳 ビスケット
23	金	①秋野菜カレー ②グリーンサラダ	①お茶 ②おしるこ ③バナナ	米、白玉粉(幼)小麦粉、マーガリン、油、蜂蜜、ごま油、三温糖、片栗粉	こしあん、豚肉	トマト、南瓜、バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶、ブロッコリー、りんご、胡瓜、にんにく	牛乳 せんべい
24	土	①あんかけ焼きそば ②さつまいも汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②豚肉としょうがのごはん ③せんべい	焼きそば麺、米、さつま芋、ごま油、片栗粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、みそ	玉葱、白菜、人参、水煮筍、葱、生姜、青のり	牛乳 せんべい
26	月	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③ツナとキャベツの和え物 ④五目みそ汁	①牛乳 ②ほうれん草スコーン ③りんご	米、里芋、小麦粉、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚レバー、みそ、ツナ缶、卵、油揚げ、バター、チーズ	りんご、キャベツ、人参、ミニトマト、大根、胡瓜、牛蒡、生姜、ほうれん草	牛乳 せんべい
27	火	①納豆ご飯 ②とり肉のごまみそ焼き ③ほうれん草のおひたし ④きのこ汁☆大鍋パーティ☆	①牛乳 ②チーズクラッカー ③オレンジ	米、里芋、小麦粉、蒟蒻、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、粉チーズ、すりごま、みそ	オレンジ、ほうれん草、人参、大根、キャベツ、ミニトマト、いちごジャム、葱、牛蒡、しめじ、椎茸	牛乳 ビスケット
28	水	①パン ②ムニエルトマトソース ③切干大根のカレー炒め煮 ④玉葱の豆乳スープ	①お茶 ②山路ごはん ③チーズ	ロールパン、米、さつま芋、もち米、三温糖、片栗粉、油、小麦粉	かれい、豆乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、豚肉、バター	玉葱、人参、しめじ、椎茸、切干大根	牛乳 せんべい
29	木	①ご飯☆秋の遠足☆ ②厚揚げと里芋の煮物 ③青菜としらすの炒め物 ④きのこのみそ汁	①牛乳 ②ツナサンド ③バナナ	米、ロールパン、里芋、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶、みそ、しらす	バナナ、青梗菜、玉葱、人参、キャベツ、水煮筍、舞茸、しめじ、えのき、葱、にんにく	牛乳 ビスケット
30	金	①クリームソースかけライス ②もりもりキャベツサラダ	①お茶 ②パンプキンケーキ ③りんご	米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、えび、バター、ウインナー	トマト、りんご、キャベツ、玉葱、南瓜、人参、胡瓜、セロリー、南瓜、レーズン、にんにく	牛乳 せんべい
31	土	①ちゃんぽんうどん ②みかんの甘酢和え ③ヨーグルト	①牛乳 ②焼きおにぎり ③せんべい	干うどん、米、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鰹節	南瓜、キャベツ、人参、胡瓜、もやし、葱、水煮筍、みかん缶、にら	牛乳 ビスケット
		1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）		エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.4 g 塩分 2.0 g		鉄 2.1 mg カルシウム 228 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 3.6 g	



脂がのった青魚

いわし・サンマ・さばなどの青魚は、脂がのっている秋が旬です。青魚には中性脂肪が作られるのを抑制する「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や血液をサラサラにして流れをスムーズにする「EPA（イコサペンタエン酸）」が含まれ、脳を活性化させる、体を整えるなどの働きがあります。生臭さが苦手な場合は、柑橘類や味噌を用いて調理すると食べやすく、美味しさも増しますよ。

