様式F101

# 献　立　表

2026年10月

ながさわこども園(一般)

| 日付 | 献立 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児 | 材料名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | 調味料 | | |
| 01/15<br>木 | ミートスパゲティー、コーンスープ、オレンジゼリー | 542.1(448.4)<br>18.2(14.7)<br>18.1(14.9)<br>1.7(1.3) | スパゲティー、小麦粉、砂糖、サラダ油 | ○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ | たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、にんにく | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉 | ソフトせんべい | 牛乳、いもスナック |
| 02/30<br>金 | 小松菜の混ぜご飯、味噌汁(豆腐・だいこん)、揚げ焼売 | 499.1(440.2)<br>16.2(14.3)<br>18.8(15.5)<br>1.3(1.1) | 米(3歳以上児)、調合油、ごま油、砂糖、いりごま、米 | ○牛乳、★ポーク焼売、木綿豆腐、赤みそ、油揚げ、かつお節 | こまつな、だいこん、ねぎ、えのきたけ | しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩 | 塩せんべい | 牛乳、コーンスナック |
| 03/17/31<br>土 | 中華丼、バナナ1/2(以)ゼリー(未)、お魚ソーセージ | 377.2(396.8)<br>12.1(8.5)<br>8.3(6.4)<br>0.9(0.7) | 米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米 | 豚肉(もも)、おさかなソーセージ | バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ | しょうゆ、中華だしの素 | | |
| 05<br>月 | ごはん、味噌汁(はくさい・えのき)、肉じゃが、納豆 | 508.0(426.4)<br>21.7(17.8)<br>14.0(11.5)<br>1.3(1.0) | 米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米 | ○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、納豆、ミックス味噌、油揚げ、挽きわり納豆 | たまねぎ、はくさい、しらたき、にんじん、えのきたけ | しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩 | ビスケット | 牛乳、あられ |
| 06/20<br>火 | 中華そば、れんこんとツナの醤油マヨネーズ和え、バナナ1/2(以)ゼリー(未) | 388.2(314.7)<br>16.2(12.3)<br>13.2(11.4)<br>1.2(1.0) | 干し中華めん、マヨネーズ(スプレッド) | ○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かまぼこ | バナナ、キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな、ねぎ、★ぶどうゼリー | しょうゆ、中華だしの素、食塩 | ポテトスナック | 牛乳、カステラ風 |
| 07/21<br>水 | きのこカレーライス、切り干し大根のサラダ、★ヨーグルト | 522.0(439.4)<br>19.2(15.5)<br>15.0(11.4)<br>1.7(1.4) | 米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米 | ○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・赤肉)、★オーシャンキング | たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、しめじ、切り干しだいこん、コーン缶 | カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ | ソフトせんべい | 牛乳、米菓子 |
| 08/22<br>木 | 食パン・スライスチーズ、野菜スープ(たまねぎ)、ささみフライ・ケチャップソース、茹で野菜 | 455.2(378.1)<br>24.8(19.8)<br>16.9(13.3)<br>2.4(2.0) | 食パン(3歳以上児)、小麦粉、パン粉、調合油、食パン | ○牛乳、鶏ささ身、スライスチーズ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶 | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう | せんべい | 牛乳、せんべい |
| 09/23<br>金 | 親子丼、味噌汁(豆腐・えのき)、もやしのごま和え | 517.5(444.0)<br>22.7(18.5)<br>16.3(13.8)<br>1.6(1.3) | 米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、すりごま、サラダ油、米 | ○牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ、赤みそ | もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、コーン缶 | しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、しょうゆ、食塩 | ウエハース | 牛乳、いもけんぴ |
| 10/24<br>土 | ハヤシライス、バナナ1/2(以)ゼリー(未)、お魚ソーセージ | 375.7(395.7)<br>11.4(8.0)<br>7.4(5.7)<br>1.2(1.0) | 米(3歳以上児)、米 | 豚肉(もも)、おさかなソーセージ | バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ | ハヤシルウ | | |
| 13/27<br>火 | 食パン、大豆入りシチュー、キャベツのツナレーズンサラダ | 490.2(380.0)<br>22.2(16.7)<br>19.4(14.9)<br>1.6(1.2) | 食パン(3歳以上児)、じゃがいも、米粉(製菓用)、砂糖、サラダ油、食パン | ○牛乳、豆乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)、干しぶどう | 酢、コンソメ | 米菓子 | 牛乳、ビスケット |
| 14/28<br>水 | ごはん、わかめスープ(わかめ・コーン)、スタミナ炒め(豚肉・キャベツ) | 439.9(388.4)<br>14.0(11.7)<br>15.9(12.6)<br>1.2(1.1) | 米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米 | ○牛乳、豚肉(肩ロース) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン缶、にんにく、カットわかめ | 中華だしの素、しょうゆ、食塩 | せんべい | 牛乳、ポテトスナック |
| 16<br>金 | 中華風混ぜご飯、中華スープ、春雨サラダ | 449.6(378.0)<br>13.1(10.6)<br>13.3(10.5)<br>1.6(1.3) | 米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、米 | ○牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ | にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干ししいたけ | しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩 | 塩せんべい | 牛乳、ポテトスナック |
| 19<br>月 | ごはん、味噌汁(はくさい・えのき)、肉じゃが、納豆、スクールフィッシュ(カミカミデー) | 519.9(446.6)<br>23.0(20.4)<br>14.1(11.8)<br>1.2(1.0) | 米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米 | ○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、納豆、ミックス味噌、油揚げ、★スクールフィッシュ、挽きわり納豆 | たまねぎ、はくさい、しらたき、にんじん、えのきたけ | しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力) | ビスケット | 牛乳、あられ |
| 26<br>月 | 栗ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、小松菜とお魚ソーセージの卵炒め | 429.5(357.3)<br>14.2(11.7)<br>10.3(8.6)<br>1.9(1.5) | 米(3歳以上児)、くり、もち米(3歳以上児)、サラダ油、ごま油、米、もち米 | ○牛乳、卵、魚肉ソーセージ、赤みそ、油揚げ | こまつな、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩 | クラッカー | 牛乳、せんべい |
| 29<br>木 | ハヤシライス、キャベツのツナサラダ、★かぼちゃプリン | 661.1(529.0)<br>25.2(19.7)<br>21.0(15.8)<br>1.9(1.5) | 米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米 | ○牛乳、豚肉(もも)、牛乳、ツナ油漬缶 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、かぼちゃ | ハヤシルウ、酢、コンソメ | ソフトせんべい | 牛乳、クラッカー |

| | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3才以上児 | 468 | 17.8 | 14.6 | 224 | 1.8 | 181 | 0.33 | 0.37 | 27 | 4.2 | 1.5 |
| 目標量 | 509 | 20.4 | 14.1 | 229 | 2.1 | 179 | 0.28 | 0.32 | 16 | 4.1 | 1.7 |
| 充足率(%) | 92 | 87 | 104 | 98 | 86 | 101 | 118 | 116 | 169 | 102 | 88 |
| 3才未満児 | 412 | 14.2 | 11.7 | 192 | 1.6 | 143 | 0.26 | 0.28 | 43 | 3.4 | 1.2 |
| 目標量 | 487 | 19.5 | 13.5 | 222 | 2.2 | 186 | 0.26 | 0.3 | 17 | 3.9 | 1.7 |
| 充足率(%) | 85 | 73 | 87 | 86 | 73 | 77 | 100 | 93 | 253 | 87 | 71 |