2026年10月の給食

ひむろこだま保育園
◎栄養価は以上児

＊午前おやつは乳児のみの提供

日付		曜日	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1		木	牛乳 きな粉せんべい	さつまいもご飯 和風豆乳ハンバーグ キャベツとほうれん草のおかか和え お麸のすまし汁	米、さつまいも、食塩 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、うすくちしょうゆ、豆乳、かつおだし、しょうゆ 本みりん、酒、砂糖、片栗粉 キャベツ、ほうれんそう、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし 焼ふ、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 22.8 g
2		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ ツナのマカロニサラダ 豆腐のみそ汁	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース マカロニ、たまねぎ、きゅうり、ツナ、マヨドレ、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 25.3 g
3	17 31	土	お茶 星のパフ	焼きそば 絹揚げのみそ汁 もも缶	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、おたふく焼きそばソース、 ケチャップ、なたね油 生揚げ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、米みそ、かつおだし もも缶	お茶 黒糖パン ロールパン	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 16.3 g
5	19	月	牛乳 動物ビスケット	肉うどん ブロッコリーのツナおかか和え	ゆでうどん、和牛、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、 昆布だし、かつおだし ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 じゃことわかめのおにぎり 米、わかめ、しらす干し、食塩	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 19.9 g
6	20	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん つくね焼き コーンサラダ コンソメスープ	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩 きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 スイートポテト さつまいも、豆乳、豆乳クリーム、砂糖、生クリーム	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 21.8 g
7	21	水	牛乳 星のパフ	ポークカレー 千切り大根のサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、 ケチャップ、カレールウ、なたね油 切り干しだいこん、にんじん、ツナ、うすくちしょうゆ、マヨドレ 動物ミニゼリー	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 16.3 g
8	沖縄料理	木	牛乳 きな粉せんべい	ジューシー 紫芋の天ぷら もやしと豆腐のチャンプルー イナムドゥチ	米、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、にんじん、干ししいたけ、しょうが、うすくちしょうゆ、本みりん、 かつおだし、しいたけだし むらさきいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 緑豆もやし、木綿豆腐、にんじん、ツナ、青ネギ、うすくちしょうゆ、米みそ、オイスターソース 豚肉、だいこん、こまつな、にんじん、板こんにゃく、かまぼこ、干ししいたけ、厚揚げ、米みそ、白みそ、かつおだし	牛乳 ヒラヤーチー 小麦粉、にら、にんじん、ツナ、なたね油、ウスターソース	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 20.4 g
9		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 秋たっぷり豚汁 梨	七分つき米 鮭、キャベツ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、本みりん、しょうゆ、酒、バター 豚肉、さつまいも、にんじん、しめじ、しいたけ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし なし	牛乳 ツナマヨトースト 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 32.7 g
10		土	お茶 星のパフ	ウインナーコルネ ぶどうジュース	ホットドッグパン ぶどう濃縮果汁	＊半日保育のためおやつの提供はありません	
13		火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトビーンズサラダ たまねぎとベーコンのスープ	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ たまねぎ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 24.5 g
14	28	水	牛乳 星のパフ	食パン ビーフシチュー ドレッシングサラダ	食パン 和牛、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なたね油、ビーフシチュールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、うすくちしょうゆ、なたね油	牛乳 そばめし 米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、 焼きそばソース、ケチャップ、なたね油	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 21.3 g
15	かみかみ献立	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チキンカツ キャベツとほうれん草のおかか和え もやしスープ	米 鶏むね肉、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ キャベツ、ほうれんそう、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、砂糖、本みりん、しょうゆ、片栗粉	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 26.5 g
16		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのピザ風焼き ブロッコリー 豆腐のみそ汁	七分つき米 かじき、食塩、たまねぎ、ピーマン、ピザ用チーズ、ケチャップ、マヨドレ、しょうゆ、にんにく ブロッコリー、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 26.7 g
22		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん さごしの西京焼き 大根と豚肉の煮物 キャベツのみそ汁	米 さわら、白みそ、砂糖、本みりん、酒、米みそ だいこん、豚肉、にんじん、厚揚げ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし キャベツ、たまねぎ、ちくわ、米みそ、かつおだし	牛乳 さつまいも蒸し羊羹 つぶしあん、砂糖、小麦粉、本くず、さつまいも	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 26.7 g
23		金	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、酢、砂糖、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 ジャムパン 菓子パン	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 18.9 g
24		土	お茶 星のパフ	豚丼 豆腐のすまし汁 柿	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 木綿豆腐、カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし かき	お茶 お菓子	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 18.4 g
26		月	牛乳 動物ビスケット	豆乳味噌ラーメン 豚肉の野菜炒め	中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なると、赤みそ、米みそ、鶏がらスープ、 豆乳、味噌ラーメンスープ キャベツ、豚肉、たまねぎ、食塩、コンソメ、なたね油	牛乳 青菜おにぎり 米、青菜ふりかけ	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 24.7 g
29		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトビーンズサラダ たまねぎとベーコンのスープ	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ たまねぎ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてんクック 星食べよ	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 23.4 g
30	誕生会	金	牛乳 動物ビスケット	ハンバーガー チキンナゲット コーンサラダ（カップ） ミニジュース	コッペパン、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、豆乳、食塩、パン粉、うすくちしょうゆ、 かぼちゃ、食塩、なたね油 チキンナゲット コーン缶、キャベツ、マヨドレ 野菜ジュース	牛乳 カラフルちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶、かぼちゃパウダー、 紫芋パウダー	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 23.2 g

＊27日には遠足のため給食の提供はありません。お弁当の用意をお願いします。

10月の平均栄養価（3～5歳児）
＜昼食・おやつ合計＞

エネルギー	551kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	18.4g
炭水化物	79.8g
食塩相当量	2.1g

エネルギー
たんぱく質、脂質、炭水化物の３つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質
油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

秋が旬の食材
・さつまいも　・鮭
・かぼちゃ
・きのこ類（しいたけ、しめじ）
・梨　・柿