



予定献立表

今月の平均カロリー393kcal
たんぱく質16.3g 脂質16.9g 食塩相当量1.8g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和8年度
10月号
すぎのこ保育園

★新メニュー
キュン♡推しメニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 木	エビチリ風 ♡春雨サラダ ワントンスープ 梨	ごはん	鶏肉スープ煮 とろとろ玉ねぎ	前 牛乳 後 フルーツカスタード	はるまぐんのキュン推し
2 金	ポークカレー 福神漬 グリーンサラダ ワカメ玉子スープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風 ブロッコリースープ煮	前 ヤクルト 後 フルーチェ	さくら組お泊り保育
3 土	メンチカツ 大根の酢の物 タンメン グレープフルーツ	タンメン	豚肉やわらか煮 大根と人参の旨煮	前 牛乳 後 麦茶 おかし	
5 月	♡チキン南蛮 生野菜 トマト なめこ汁 オレンジ	ごはん	鶏肉甘煮 刻みトマト	前 牛乳 後 牛乳 ハムチーズケーキ	はるきくんのキュン推し
6 火	カレイのトマトパツア ポテトサラダ もずくスープ キウイフルーツ	ごはん	カレイのトマト煮 じゃがいもマッシュ	前 のむヨーグルト 後 牛乳 クレープ	
7 水	カルボナーラ カリカリサラダ ポトフ 梨	黒糖ロール	くたくたパスタ キャベツスープ煮	前 牛乳 後 麦茶 チーズ	
8 木	秋の遠足			前 牛乳 後 リンゴジュース おかし	
9 金	チキンカレー 福神漬 三色ピクルス マカロニスープ バナナ	カレーライス	ミルクシチュー 人参甘煮	前 ヤクルト 後 牛乳 シュガートースト	
10 土	カニシューマイ ほうれん草のごま和え 玉子うどん オレンジ	玉子うどん	くたくたうどん 刻みほうれん草	前 牛乳 後 麦茶 おかし	ちゅうりつ組 運動参観日
12 月	スポーツの日				
13 火	えびかつ もやしのカレー炒め 中華そば 梨	中華そば	豚肉だし煮 玉ねぎ甘煮	前 のむヨーグルト 後 ソファール	
14 水	鶏肉チーズソテー ブロッコリーサラダ レタスとベーコンのスープ グレープフルーツ	スティックパン	鶏肉やわらか煮 刻みトマト	前 牛乳 後 牛乳 さつまいもスティック	
15 木	カルシウム納豆 ミニコロッケ 大根ツナマヨ和え ふのりのみそ汁 りんご	ごはん	刻み納豆 大根ツナ和え	前 牛乳 後 牛乳 オレンジパンケーキ	
16 金	♡チーズハヤシライス 福神漬 柿 えびとアボカドのサラダ ワカメえのきスープ	ハヤシライス	肉じゃが風 ブロッコリースープ煮	前 ヤクルト 後 麦茶 せんべい	ちさとちゃんのカン推し
17 土	かぼちゃコロッケ きゅうりの酢の物 けんちんうどん バナナ	けんちんうどん	くたくたうどん きゅうりしらす和え	前 牛乳 後 麦茶 おかし	こももも組 運動参観日
19 月	みそ味肉豆腐 小松菜の煮浸し ニラ玉汁 オレンジ	ごはん	豆腐の和風あんかけ 豚肉しょうゆ煮	前 牛乳 後 ぶどうゼリー	
20 火	ほっけカレー焼き すき昆布煮 きのこ汁 りんご	ごはん	ほっけの煮物 豆腐だし煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳 野菜チップス	
21 水	ナポリタン シーザーサラダ 白菜とベーコンのスープ 柿	サンドイッチ	くたくたパスタ 白菜スープ煮	前 牛乳 後 麦茶 こびりっこ	サンドイッチ作り (完全給食)
22 木	★さんまの竜田揚げ 切干大根煮 厚揚げのみそ汁 キウイフルーツ	ごはん	ホキしょうゆ煮 人参甘煮	前 牛乳 後 牛乳 アメリカンドッグ	
23 金	ほうれん草カレー 福神漬 マカロニサラダ トマトと卵のスープ 梨	カレーライス	ほうれん草シチュー 刻みキュウリ	前 ヤクルト 後 牛乳 チョコチップ蒸しパン	
24 土	お弁当交流デー			前 牛乳 後 麦茶 おかし	
26 月	焼き肉 レタスと春雨のサラダ えのき変わりみそ汁 りんご	ごはん	人参旨煮 とろとろ玉ねぎ	前 牛乳 後 麦茶 肉まん	
27 火	鮭みそチーズ焼き ほうれん草のきのこ和え 豚キャベ汁 柿	ごはん	鮭みそ煮 豚キャベ煮	前 のむヨーグルト 後 フルーツプリン	
28 水	照り焼きチキン コロコロサラダ 肉団子のスープ オレンジ	コーンパン	鶏肉やわらか煮 さつまいも甘煮	前 牛乳 後 牛乳 チーズ	
29 木	枝豆ミートローフ ミモザサラダ ポテト ムース ♡えびとコンのマカロニグラタン ふわふわスー	チキンライス	くたくたマカロニ ミルクポテト	前 牛乳 後 ジョア ロールケーキ	誕生会(完全給食) かなとくんのキュン推し
30 金	パンプキンカレー 福神漬 海藻サラダ 大根スープ りんご	カレーライス	大根スープ煮 かぼちゃ甘煮	前 ヤクルト 後 カルピス ハロウィンおやつ	
31 土	ギョーザ もやしのナムル 鶏白湯ラーメン バナナ	鶏白湯ラーメン	鶏肉スープ煮 刻みほうれん草	前 牛乳 後 麦茶 おかし	