

献立表

2026/10月分

あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	ヨーグルト	ペペロンチーノ風スパゲッティ,3種の野菜入り鶏つくね,コーンポテトサラダ,りんご,牛乳	おさかなごはん
02	金	きなこ豆	あけぼのごはん,青菜ときのこのすまし汁,鮭のごま味噌焼き,切干し大根のサラダ,バナナ	卵サンド,牛乳
03	土	さつまいも	わかめうどん,豆腐しゅうまい,おくら和え,オレンジ,豆乳	かぼちゃ蒸しパン
04	日	牛乳	ソース焼きそば,わかめスープ,たけのこの土佐煮,キウイフルーツ	いちごヨーグルト
05	月	かぼちゃペースト	ごはん,もずくのみそ汁,大根と豚肉の煮物,ほうれん草と油揚げ和え,グレープフルーツ	おからドーナツ,牛乳
06	火	いちご豆乳	ロールパン,ポトフ風スープ,鶏ときのこのクリーム煮,豆と野菜のサラダ,バナナ	たこ焼き風おにぎり
07	水	小魚(0歳児チーズ)	発芽玄米ごはん,かぶのみそ汁,塩肉じゃが,三色納豆和え,オレンジ	セサミクッキー,牛乳
08	木	ヨーグルト	鮭ごはん,【ご当地:宮城】芋煮汁,ねぎたま焼き,キャベツの塩こんぶ和え,柿	きな粉トースト,牛乳
09	金	さつまいも	ニラ焼きそば,チキンナゲット,チーズサラダ,りんご,牛乳	大豆ごはん
10	土	豆乳	ふりかけごはん,豆腐のみそ汁,モロの煮つけ,ほうれん草和え,バナナ	コーン蒸しパン
11	日	牛乳	焼きうどん,わかめスープ,かぼちゃのそぼろあん,オレンジ	せんべい
12	月	小魚せんべい	カレーライス,中華風ポテト,キウイフルーツ,牛乳	ジャムサンドクラッカー
13	火	煮豆	ごはん,なめこのみそ汁,赤魚のみりん焼き,五目きんぴら,グレープフルーツ	ポテトパン,牛乳
14	水	バナナ	豆乳野菜うどん,和風れんこんサラダ,海鮮しゅうまい,パイナップル,牛乳	さばそぼろごはん
15	木	ヨーグルト	青菜ごはん,具だくさんみそ汁,鶏肉の塩麴焼き,ツナマカロニサラダ,誕生会ケーキ	お麴ラスク,牛乳
16	金	かぼちゃペースト	ごはん,豆腐のみそ汁,鶏と大豆の揚げ煮,キャベツのごま酢あえ,オレンジ	チーズスコーン,牛乳
17	土	煮豆	和風スパゲッティ,ハムステーキ,さつまいもサラダ,バナナ,豆乳	りんご風味ケーキ
18	日	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,赤魚の煮付け,ひじきと人参の煮物,オレンジ	ビスケット,牛乳
19	月	チーズ	ごはん,キャベツのみそ汁,豚肉のスタミナ炒め,ほうれん草のおかか和え,グレープフルーツ	小松菜とあずきのマフィン,牛乳
20	火	牛乳	食パン,さつま芋シチュー,イカと彩り野菜のカツ,ブロッコリーサラダ,バナナ	昆布おにぎり
21	水	かぼちゃペースト	十六穀ごはん,玉ねぎのみそ汁,筑前煮,青菜の白あえ,りんご	じゃこトースト,牛乳
22	木	ヨーグルト	塩野菜ラーメン,焼き餃子,りんごポテトサラダ,パイナップル,牛乳	炊き込みごはん
23	金	バナナ	ごはん,かぼちゃのみそ汁,さばの塩焼き,高野豆腐の卵とじ,オレンジ	レモンケーキ,牛乳
24	土	豆乳	ごはん,さつまいものみそ汁,豚肉のしょうが焼き,ほうれん草とコーン和え,バナナ	マカロニきな粉
25	日	牛乳	ごはん,みそ汁,ぶりの照り焼き,切干し大根の旨煮,オレンジ	ブルーベリーヨーグルト
26	月	野菜スティック	ごはん,かきたま汁,鶏肉の味噌マヨ焼き,ツナとごぼうのサラダ,グレープフルーツ	【食育】焼きいも,牛乳
27	火	牛乳	コッペパン,コーンスープ,ポークビーンズ,魚肉ソーセージのサラダ,バナナ	五平もち風
28	水	さつまいも	麦ごはん,大根のみそ汁,ほっけのから揚げ,磯香あえ,パイナップル	ピザトースト,牛乳
29	木	ヨーグルト	きつねうどん,鶏そぼろと大豆の卵焼き,ブロッコリーのしらす和え,柿,牛乳	牛丼
30	金	きなこ豆	ハロウィンハヤシライス,かぼちゃハンバーグ,たまごサラダ,りんご,牛乳	かぼちゃクッキー
31	土	豆乳	ごはん,油揚げのみそ汁,鮭の塩麴焼き,青菜のおかかあえ,バナナ	ココア蒸しパン

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	470	18.9	14.1	209	2.4	188	0.28	0.33	29	4.4	1.3
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	102	102	98	98	114	100	112	94	104	110	93