



2026年10月 たんぽぽ共同保育園 予定献立表

日 曜 日	献立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満
	昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き あちら漬け ひじきの煮物 味噌汁(蕪の葉・なめこ)	マカロニきな粉和え 牛乳 ぶどう	牛乳、鶏もも肉、だ いず水煮缶詰、米 みそ(淡色辛み そ)、きな粉、油揚 げ	七分つき米、マカロ ニ、三温糖、しらた き、砂糖、すりごま 、ごま油、ごま	ぶどう、かぶ、なめこ、か ぶ・葉、にんじん、ごぼう、し いたけ、ひじき	481.8(448.7) 23.0(21.3) 11.5(10.9) 1.5(1.4)
02 金	ごはん 鯖の西京焼き 酢蓮 五目豆 味噌汁(キャベツ・玉葱)	さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳、さわか、だ いず水煮缶詰、米 みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ホッ トケーキ粉、さつま いも、しらたき、砂糖、三 温糖、油	れんこん、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、ごぼう、しい たけ	492.7(458.9) 20.9(19.3) 12.2(11.5) 1.5(1.4)
03 土	ひじきごはん きやべつもやししめじ炒め さつま芋煮 味噌汁(玉葱・麩)	レーズンパン 牛乳 みかん	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)	七分つき米、ロー ルパン、さつまいも、焼 ふ、油、ごま	みかん、キャベツ、たまね ぎ、緑豆もやし、にんじん、 干しぶどう、しめじ、ひじき	513.4(481.6) 17.3(16.2) 11.6(11.1) 1.8(1.6)
05 月	ごはん 鶏の照り焼き あちら漬け 切り干し大根煮 味噌汁(蕪の葉・もやし)	じゃこトースト 牛乳	牛乳、鶏もも肉、釜 揚げしらす、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	七分つき米、食パン、 マヨネーズ、砂糖、ご ま油、ごま、三温糖	かぶ、こまつな、かぶ・葉、 緑豆もやし、にんじん、切り 干しだいこん、しいたけ、万 能ねぎ	467.4(435.6) 22.1(20.5) 13.6(13.0) 1.7(1.6)
06 火	☆世代間交流☆ ごはん かれいの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・豆腐)	野菜クラッカー 牛乳 りんご	牛乳、かれい、木 綿豆腐、無塩パ ター、米みそ(淡色 辛みそ)	七分つき米、小麦粉、 三温糖、片栗粉、ごま 油	かぼちゃ、りんご、緑豆もや し、にんじん、だいこん、エ リンギ、たまねぎ、いんげ ん、あおのり	522.8(490.2) 20.0(18.5) 11.8(11.5) 1.5(1.4)
07 水	ごはん ハンバーグ さつま芋煮 ネバネバ和え 味噌汁(キャベツ・高野豆腐)	おかかチーズおにぎり すまし汁(大根・わかめ)	豚ひき肉、挽きわり 納豆、高野豆腐、 釜揚げしらす、牛 乳、米みそ(淡色辛 みそ)、ピザ用チー ズ、脱脂粉乳、かつ	七分つき米、さつま いも、パン粉、片栗粉	たまねぎ、にんじん、こまつ な、キャベツ、だいこん、生 わかめ、焼きのり	521.2(480.8) 21.6(19.8) 12.0(10.9) 2.0(1.9)
08 木	そぼろ丼 きゅうりわかめしらすの酢の物 味噌汁(大根・なめこ)	和風スパゲティ 牛乳 梨	牛乳、鶏ひき肉、釜 揚げしらす、米みそ (淡色辛みそ)、無 塩バター	七分つき米、スパゲ ティ、三温糖、油、ご ま	きゅうり、なし、ほうれんそ う、だいこん、キャベツ、な めこ、にんじん、しいたけ、 生わかめ、焼きのり、しょう が	508.4(474.2) 20.3(19.0) 12.0(11.5) 1.8(1.6)
09 金	トトお誕生会トト さつま芋ご飯 チキンナゲット ブロッコリーおかかあえ 人参サラダ 味噌汁(切干大根・キャベツ)	スイートポテト 牛乳 りんご寒天	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、ツナ水煮 缶、米みそ(淡色辛 みそ)、無塩パ ター、脱脂粉乳、生 クリーム、かつお節	さつまいも、七分つき 米、油、三温糖、片栗 粉、黒ごま	りんご天然果汁、緑豆もやし、ブ ロッコリー、にんじん、キャベツ、 こまつな、たまねぎ、切り干しだ いこん、かんでん(粉)、にんに く、しょうが	567.7(530.3) 18.5(17.0) 20.3(18.9) 1.2(1.1)
10 土	刻み昆布の混ぜご飯 ツナ野菜炒め ごまポテト 味噌汁(大根・わかめ)	チーズパン 牛乳 みかん	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶、とろける チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)	七分つき米、ロー ルパン、じゃがいも、 油、すりごま	みかん、キャベツ、たまねぎ、だ いこん、チンゲンサイ、にんじん、 刻みこんぶ、生わかめ	499.4(469.0) 17.7(16.7) 13.3(12.7) 2.0(1.9)
12 月	スポーツの日					
13 火	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 蒸し南瓜 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(キャベツ・玉葱)	もちもちパン 牛乳 ぶどう	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、粉チー ズ、米みそ(淡色辛 みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、白玉粉、 ホットケーキ粉、パン 粉、三温糖、ごま、 油、片栗粉	ぶどう、たまねぎ、かぼ ちゃ、キャベツ、きゅうり、切 り干しだいこん、ひじき	555.9(520.6) 22.6(21.3) 16.0(15.3) 1.7(1.6)
14 水	ごはん かじきのチーズ焼き 人参甘煮 スパサラ(卵なしマヨ) 味噌汁(大根・豆腐)	シュガートースト 牛乳	牛乳、かじき、木綿 豆腐、ピザ用チー ズ、ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛み そ)、無塩バター	七分つき米、食パン、 スパゲティ、マヨネー ズ、グラニュー糖、三 温糖、パン粉	にんじん、だいこん、きゅう り、あおのり	495.3(459.7) 22.0(20.4) 15.1(14.2) 1.7(1.5)
15 木	ごはん 高野豆腐の肉詰め さつま芋煮 キャベツ胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉葱・なめこ)	ごへいもち 牛乳 柿	牛乳、鶏ひき肉、凍 り豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、脱脂粉 乳	七分つき米、さつま いも、もち米、パン粉、 三温糖、すりごま	キャベツ、かき、たまねぎ、きゅ うり、なめこ、コーン缶、にんじ ん、しいたけ、しょうが	543.3(509.2) 18.8(17.5) 11.2(10.6) 1.5(1.4)

☆市場の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆お米は、産地直送の庄内米を使用しています。(七分つき米を使用)

☆給食の事で、ご質問などありましたら、お気軽に給食室までどうぞ♪



日 曜 日	献 立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満児
	昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	ごはん 肉じゃが 青菜えのきツナの和えもの(もやし入り) 味噌汁(高野豆腐・キャベツ)	焼きおにぎり すまし汁(玉葱・麩) りんご	豚肉(ロース)、ツナ 水煮缶、米みそ(淡 色辛みそ)、凍り豆 腐、かつお節	七分つき米、じゃがい も、しらたき、焼ふ、三 温糖、油、ごま	りんご、たまねぎ、緑豆もやし、 にんじん、えのきたけ、キャベ ツ、ほうれんそう、しいたけ、 しょうが	483.4(448.9) 16.0(14.8) 7.7(6.9) 1.8(1.7)
17 土	こぎつねごはん ツナ野菜炒め さつま芋煮 味噌汁(大根・麩)	豆パン 牛乳 みかん	牛乳、鶏ひき肉、ツ ナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ、ひよこめめ (ゆで)	七分つき米、ロール パン、さつまいも、焼 ふ、油、三温糖	みかん、キャベツ、たまね ぎ、だいこん、にんじん、チ ンゲンサイ、コーン缶	509.1(476.6) 17.7(16.6) 11.6(11.1) 2.0(1.8)
19 月	ごはん 鮭フライ 蒸し南瓜 大根人参磯和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	チヂミ(卵なし) 牛乳 柿	牛乳、さけ、ツナ水 煮缶、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	七分つき米、小麦粉、 片栗粉、パン粉、油、 ごま油、三温糖、砂 糖、ごま	だいこん、かき、にんじん、 かぼちゃ、キャベツ、緑豆も やし、にら、焼きのり	550.9(510.9) 21.4(19.8) 15.2(14.3) 1.3(1.2)
20 火	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ	夕焼けおにぎり 味噌汁(大根・わかめ) りんご	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、釜揚げしら す	七分つき米、ワンタ ンの皮、ごま油、三温 糖、片栗粉	たまねぎ、緑豆もやし、りん ご、きゅうり、にんじん、キャ ベツ、だいこん、しいたけ、 コーン缶、にら、生わかめ、 ひじき、にんにく	484.2(448.9) 16.6(15.2) 9.7(8.8) 2.1(2.0)
21 水	カレーライス 大根サラダ 野菜スープ(レタス・コーン)	オートミールクッキー 牛乳 みかん	牛乳、豚ひき肉、無 塩バター、ツナ水煮 缶	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、オート ミール、砂糖、油、三 温糖	みかん、だいこん、たまね ぎ、ブロッコリー、にんじん、 レタス、コーン缶、干しぶど う、生わかめ	634.6(593.0) 16.7(15.6) 19.7(18.9) 2.1(1.9)
22 木	ごはん 鶏肉のつくね焼き さつま芋 青菜人参こんにゃく白和え 味噌汁(キャベツ・なめこ)	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、ピザ用チ ーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、脱脂粉 乳	七分つき米、ホット ケーキ粉、さつまい も、しらたき、パン粉、 片栗粉、三温糖、すり ごま	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、なめこ、 しいたけ	581.0(538.6) 22.5(20.9) 14.0(13.2) 1.6(1.5)
23 金	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 蒸し南瓜 切り昆布と野菜の煮物 味噌汁(大根・玉葱)	大学芋 牛乳	牛乳、さわか、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ	七分つき米、さつまい も、マヨネーズ、油、 三温糖、ごま	かぼちゃ、だいこん、たまね ぎ、にんじん、しめじ、刻み こんぶ、万能ねぎ	501.4(466.0) 18.1(16.7) 16.5(15.4) 1.6(1.5)
24 土	親子運動会					
26 月	ごはん かれいの煮魚 あちら漬け おからの煮物 味噌汁(キャベツ・蕪の葉)	ジャムサンド(りんごジャム) 牛乳	牛乳、かれい、おか ら、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、 砂糖、しらたき、三温 糖、油、ごま	かぶ、りんご、キャベツ、に んじん、ごまつな、かぶ・ 葉、しょうが	430.3(399.6) 21.3(19.7) 8.7(8.3) 1.7(1.6)
27 火	ごはん れんこんのつくね焼き ネバネバ和え 味噌汁(大根・豆腐)	ポテト餅 牛乳 ぶどう	牛乳、鶏ひき肉、挽 きわり納豆、木綿 豆腐、ピザ用チ ーズ、釜揚げしら す、米みそ(淡色辛 みそ)	七分つき米、じゃがい も、片栗粉、三温糖	ぶどう、れんこん、にんじ ん、ほうれんそう、たまね ぎ、だいこん、しいたけ、焼 きのり、しょうが	544.3(504.5) 22.4(20.8) 12.8(12.1) 1.4(1.3)
28 水	ごはん かじきフライ 蒸し南瓜 キャベツともやしのナムル 味噌汁(白菜・えのき)	しらす昆布おにぎり すまし汁(万能ねぎ・麩) りんご	かじき、釜揚げしら す、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	七分つき米、小麦粉、 パン粉、油、焼ふ、三 温糖、ごま油、すりご ま、片栗粉、ごま	緑豆もやし、りんご、キャベ ツ、かぼちゃ、はくさい、に んじん、えのきたけ、万能 ねぎ、刻みこんぶ、あおの り	551.8(510.0) 19.2(17.7) 13.0(11.7) 1.8(1.7)
29 木	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋煮 春雨サラダ 味噌汁(高野豆腐・キャベツ)	スパゲティミートソース 牛乳	牛乳、さば、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ水煮 缶、凍り豆腐、無塩 バター、粉チーズ	七分つき米、スパゲ ティ、さつまいも、はる さめ、三温糖、油、ご ま油、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅう り、キャベツ、ホールトマト 缶詰、コーン缶、しょうが	593.5(556.2) 25.3(23.7) 18.7(17.8) 2.0(1.9)
30 金	ごはん 筑前煮 紅白なます 味噌汁(白菜・玉葱)	いももち 牛乳 柿	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛み そ)、きな粉	七分つき米、さとい も、さつまいも、板こ んにゃく、砂糖、油、 三温糖	だいこん、にんじん、かき、 れんこん、はくさい、たまね ぎ、しいたけ、いんげん	457.4(427.5) 14.7(13.7) 7.6(7.2) 1.2(1.1)

【献立の平均栄養価】

[3～5歳児] エネルギー 522Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.3g カルシウム 196mg 塩分 1.7g
 [1～2歳児] エネルギー 486Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.5g カルシウム 183mg 塩分 1.5g

