



10月 給食献立表(認定こども園新高山めぐみ幼稚園)



2026年

日 曜	昼 食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1 木	サワラの照り焼き ちくわと胡瓜のマヨ和え ごはん 具沢山のみそ汁 リンゴ	イチゴゼリー	サワラ/ちくわ/木綿豆腐 わかめ・みそ/ゼリーの素	砂糖・油/米	胡瓜・キャベツ/大根・人参 ねぎ/りんご	醤油・みりん・マヨレ・だし	495
2 金	ミートソーススパゲティ コーンと花野菜のゴマドレサラダ キャベツのスープ キャンディチーズ	レモンケーキ	牛肉・豚肉/ウインナー キャンディチーズ	スパゲティ・油/レモン・ケ ーキックス	玉葱・人参・椎茸・にんにく コーン・ブロッコリー カリフラワー/キャベツ	塩・こしょう・ケチャップ ソース・コンソメ 8大アルゲン不使用 ゴマドレッシング	516
5 月	ホキのレモンあんかけ 春雨サラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 パイン缶	ハッシュドポテト	ホキ/ツナ缶/油揚げ・みそ	油・砂糖・片栗粉/春雨/米 ハッシュドポテト	しめじ・レモン/胡瓜・人参 コーン/大根/パイン缶	塩・みりん・マヨレ・だし	531
6 火	ハンバーグ 青菜と油揚げの煮浸し ごはん 若布スープ 梨	ストロベリー ヨーグルト	ハンバーグ/油揚げ わかめ/ヨーグルト	油/砂糖/米/いちごジャム	青菜・キャベツ・人参・椎茸/梨	ケチャップ・ソース・醤油 みりん・だし・コンソメ	491
7 水	しらす入りごま若布ごはん 大豆ミートのから揚げ 三色ナムル 厚揚げと白菜のみそ汁 オレンジ	コーン蒸しパン	米・発芽玄米・しらす干し・いりごま・わかめ・塩 大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油/もやし・青菜・人参・にんにく・塩・こしょう・ごま油 厚揚げ・白菜・みそ・だし/オレンジ/コーン・ケーキミックス				497
8 木	カレー麻婆飯 ツナとキャベツの和え物 えのきとコーンのスープ 黄桃缶	ふかし芋	鶏肉・木綿豆腐・みそ ツナ缶	米・ごま油・片栗粉 さつま芋	玉葱・人参・椎茸・にんにく しょうが/キャベツ・胡瓜・えのき コーン/黄桃缶	醤油・みりん・中華味 純力カレー・だし	515
9 金	園で焼き立て! コッペパン コーンコロッケ 野菜炒め 若布スープ 食べる小魚	塩昆布おにぎり	コーンコロッケ/わかめ 食べる小魚/塩昆布	コッペパン/油/ごま油/米	青菜・もやし・人参	塩・こしょう・コンソメ	525
14 水	メンチカツ 具沢山のマカロニサラダ ごはん 麩と若布のみそ汁 プチゼリー	ココア蒸しパン	メンチカツ/ツナ缶/わかめ みそ/プチゼリー	油/マカロニ/米/麩 ケーキミックス	キャベツ・玉葱・人参・コーン	マヨレ・だし・ピュアココア	673
15 木	豚肉の生姜炒め 春雨の華風和え ごはん 青菜とえのきのみそ汁 リンゴ	北海道産 シューストポテト	豚肉/ツナ缶/みそ	油・砂糖/春雨・ごま油/米 シューストポテト	玉葱・ピーマン・しょうが キャベツ・胡瓜・人参・木耳 青菜・えのき/りんご	醤油・みりん・酢・だし・塩	586
16 金	お野菜たっぷり塩ラーメン 春巻き のり塩ポテト キャンディチーズ	オレンジゼリー	鶏肉/春巻き/あおのり粉 キャンディチーズ オレンジゼリー	ラーメン・油/じゃが芋	キャベツ・もやし・人参・コーン にら	塩ラーメンスープの素・塩	510
19 月	自分で作ろう!おにぎらず (サケと菜めしのまぜごはん、のり) 野菜コロッケ 磯煮 麩と玉葱のみそ汁 梨缶	きな粉マカロニ	鮭フレーク・焼きのり 野菜コロッケ/ひじき・油揚げ みそ/きな粉	米・油・砂糖/麩/マカロニ	菜めしの素/人参・インゲン 玉葱/梨缶	ケチャップ・醤油・みりん だし・塩	511
20 火	豚肉と大根の照り煮 小町和え ごはん 白菜としめじのみそ汁 リンゴ	手作りクッキー	豚肉/油揚げ/みそ	砂糖・白ごま/米/小麦粉 油	大根・人参・糸蒟蒻・インゲン もやし/白菜・しめじ/りんご	醤油・みりん・だし バニラエッセンス	545
21 水	鮭のきのこクリーム 花野菜の胡麻よごし ごはん 豆腐と青菜のみそ汁 柿	焼き芋	鮭/ちくわ/木綿豆腐・みそ	油・シチュールウ/すりごま 砂糖/米/さつま芋	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 ブロッコリー・カリフラワー・人参 青菜/柿	コンソメ・醤油・だし	549
22 木	チキンカツ ナポリタンスパゲッティ ごはん じゃが芋と若布のみそ汁 食べる小魚	ホットケーキ	チキンカツ/ウインナー わかめ・みそ/食べる小魚	油/スパゲティ/米 じゃが芋/ケーキミックス シロップ	玉葱・ピーマン・コーン	ケチャップ・だし	629
23 金	カレーライス ポイルドウインナー コールスロー オレンジ	青りんごゼリー	豚肉/ウインナー ゼリーの素	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/オレンジ	手作りドレッシング	548
26 月	ホッケの生姜焼き キャベツのおかか和え ごはん 里芋と若布のみそ汁 リンゴ	フルーチェ (いちご)	ホッケ/油揚げ/花かつお わかめ・みそ/牛乳	油/米/里芋 フルーチェの素	しょうが/キャベツ・人参/りんご	醤油・みりん・だし	455
27 火	豚肉と卵の炒め 焼き餃子 ごはん 中華スープ パイナップル	のり塩ポテト	豚肉・卵/餃子/木綿豆腐 あおのり粉	油・ごま油・片栗粉/米 じゃが芋	青菜・キャベツ・人参・木耳 しょうが・にんにく/玉葱・コーン パイナップル	みりん・醤油・中華味・塩	624
28 水	チーズinハンバーグ ちくわと大根の旨煮 ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 ゼリーアラモード	黒糖ケーキ	チーズinハンバーグ/ちくわ 油揚げ・みそ オレンジゼリー ホイップクリーム	油/砂糖/米/ケーキミックス 黒砂糖	大根・人参・インゲン/なす みかん缶・パイン缶	ケチャップ・ソース・醤油 みりん・だし	632
29 木	ハッシュドボーク チキンナゲット コーンサラダ 南瓜のマフィン	ブルーベリー ヨーグルト	豚肉/チキンナゲット ヨーグルト	米・油 ブラウンシチュールウ ケーキミックス・砂糖 ブルーベリージャム	玉葱・椎茸・グリーンピース コーン・レタス・キャベツ・胡瓜 南瓜	8大アルゲン不使用 フレンチドレッシング	690
30 金	きつねうどん さつま芋の甘煮 白菜のそぼろ炒め プチゼリー	ミルクケーキ	味付き油揚げ・わかめ 鶏肉/プチゼリー	うどん/さつま芋・砂糖・油 ミルクケーキ	ほうれん草・ねぎ/白菜・人参	みりん・だし・醤油・塩	399

材料等の都合により献立を変更することがございます。

※! マヨレは卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

一日平均給与量 エネルギー:567kcal 脂質:18.1g たんぱく質:16.6g 炭水化物:86.1g 食塩相当量:1.7g