

10月献立表

認定こども園モモ

令和8年度

日	曜日		3～5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食	
1 ・ 15 ・ 29	木	昼	焼うどん ベイクドポテト 果物		鶏挽き肉の野菜ご飯 粉ふき芋 果物	
		おやつ	しらすゆかりご飯		しらすゆかり野菜ご飯	
2 ・ 16 ・ 30	金	昼	雑穀ご飯 鶏むね肉の豆乳カレーシチュー 2日きんぴら 16日薩摩芋ケーキ 30日薩摩芋茶巾	雑穀ご飯 鶏ひき肉の豆乳カレーシチュー 果物	鶏ひき肉の豆乳カレーシチューリゾット 果物	
		おやつ	みかん入りゼリー・ビスケット	みかん入りゼリー・クッキー	みかん入りゼリー・クッキー	
3 ・ 17 ・ 31	土	昼	ハヤシライス スパゲッティサラダ えのきと油揚げの味噌汁		ハヤシライスリゾットリゾット スパゲッティサラダ 味噌汁	
		おやつ	ゆかりおにぎり		ゆかりおにぎり	
5 ・ 19	月	昼	雑穀ご飯 鶏肉のきのこソースがけ 切り干し大根のサラダ	鶏挽き肉の野菜あんかけご飯 切り干し大根のサラダ	鶏挽き肉の野菜ご飯 切り干し大根のサラダ	
		おやつ	黒糖入りレーズン蒸しパン		黒糖入りレーズン蒸しパン	
6 ・ 20	火	昼	ポークカレーライス フレンチサラダ バナナ		ポークカレーリゾット フレンチサラダ バナナ	
		おやつ	鮭ごま塩おにぎり		鮭ごま塩おにぎり	
7 ・ 21	水	昼	雑穀ご飯 魚の照り焼き ひじきと根菜の煮物 豆腐とえのきの味噌汁		ひじきと根菜の野菜ご飯 魚の照り焼き 味噌汁	
		おやつ	干し芋・豆乳	ふかし芋・豆乳	ふかし芋・豆乳	
8 ・ 22	木	昼	ほうとううどん 果物	ほうとうのあんかけうどん 果物	豚肉と根菜の野菜ご飯 果物	
		おやつ	豆乳芋ご飯		豆乳芋野菜ご飯	
9 ・ 23	金	昼	雑穀ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 9日すいとん 23日果物	雑穀ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル	麻婆豆腐野菜ご飯 もやしのナムル	
		おやつ	バナナケーキ		バナナケーキ	
10 ・ 24	土	昼	カレーピラフ ポテトサラダ なめこと豆腐の味噌汁		カレーリゾット ポテトサラダ 味噌汁	
		おやつ	焼き芋		焼き芋	
26	月	昼	雑穀ご飯 しゅうまい トマトと胡瓜の酢の物	鶏挽き肉と野菜あんかけご飯 トマトと胡瓜の酢の物	鶏挽き肉と野菜ご飯 トマトと胡瓜の酢の物	
		おやつ	お稲荷さん	いなりご飯	いなり野菜ご飯	
13 ・ 27	火	昼	雑穀ご飯 チリコンカン ひじきサラダ バナナ		チリコンカンのリゾット ひじきサラダ バナナ	
		おやつ	メープルクッキー	メープルクッキー	ささみの野菜ご飯	
14 ・ 28	水	昼	雑穀ご飯 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜と油揚げの味噌汁		高野豆腐の野菜ご飯 魚の塩焼き 味噌汁	
		おやつ	14日ジャムサンド・豆乳 28日防災食	14日かりかり坊や・豆乳 28日防災食	14日かりかり坊や・豆乳 28日防災食	
平均栄養価			3～5歳児		1歳児	
			エネルギー	474 kcal	エネルギー	425 kcal
			たん白	17.1 g	たん白	13.4 g
			脂質	10.0 g	脂質	9.8 g
			炭水化物	83.5 g	炭水化物	70.2 g
			食塩	0.9 g	食塩	0.8 g

*1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

*3～5歳の手作りおやつは**太字**で記しています。

*飲み物は通常、麦茶となります。