

令和8年 10月 献立表

箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
1(木)	牛乳 せんべい	ごはん、牛肉と野菜の炒めもの、味噌汁	牛乳 みかん せんべい	牛乳、牛肉、油揚げ、わかめ、さば節	せんべい、米、三温糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、人参、小松菜、大根、緑豆もやし、みかん	しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌
2(金)	牛乳 せんべい	ポークカレー、炒めサラダ、みかん（缶）	牛乳 ひじきごはん	牛乳、豚肉、ひじき、油揚げ	せんべい、米、じゃがいも、サラダ油、上新粉	たまねぎ、人参、グリーンピース（冷）、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん（缶）	塩、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チャツネ、水、酢、ゆかり
3(土)	牛乳 せんべい	そばろごはん、味噌汁、甘夏みかん（缶）	牛乳 みかんゼリー 米ボン菓子	牛乳、鶏ひき肉、さば節	せんべい、米、三温糖、じゃがいも、みかんゼリー、米ボン菓子	しょうが、人参、ほうれん草、たまねぎ、葉ねぎ、甘夏みかん（缶）	塩、しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌
5(月)	牛乳 せんべい	ごはん、鮭の照り焼き、煮浸し、さつま汁	牛乳 みかん おかき	牛乳、さけ、油揚げ、さば節	せんべい、米、三温糖、さつまいも、おかき	はくさい、人参、大根、葉ねぎ、みかん	しょうゆ、本みりん、しらたき、赤味噌、白味噌
6(火)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん、なべしぎ、すまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳、豚肉、絹揚げ（冷）、さば節	せんべい、米、三温糖、サラダ油、ドッグパン	茄子、たまねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、大根、しめじ、りんご	ふりかけ、赤味噌、しょうゆ、塩 
7(水)	牛乳 せんべい	ごはん、ケチャップ炒め、野菜スープ	牛乳 野菜チップス	牛乳、フランクフルト、豚肉	せんべい、米、三温糖、サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、はくさい、小松菜、れんこん	トマトケチャップ、しょうゆ、ブイヨン、塩
8(木)	牛乳 せんべい	ごはん、かぼちゃの旨煮、味噌汁	牛乳 梨 米ボン菓子	牛乳、鶏肉、さば節、絹豆腐（冷）	せんべい、米、三温糖、サラダ油、米ボン菓子	かぼちゃ、人参、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、えのきたけ、梨	しらたき、しょうゆ、赤味噌、白味噌
9(金)	牛乳 みかん	しそごはん、煮魚、添え野菜、味噌汁	牛乳 スパゲティのミートソース煮	牛乳、カラスガレイ、絹豆腐（冷）、わかめ、さば節、牛ひき肉	米、三温糖、じゃがいも、スパゲティ、サラダ油	みかん、しょうが、人参、ほうれん草、たまねぎ、ピーマン	ゆかり、だし昆布、しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌、トマトケチャップ、ウスターソース、塩
10(土)	牛乳 せんべい	ピラフ、味噌スープ、みかん（缶）	牛乳 おかき ももゼリー 	牛乳、鶏肉、（絹）豆腐	せんべい、米、サラダ油、おかき、ももゼリー	たまねぎ、人参、グリーンピース（冷）、はくさい、チンゲンツアイ、みかん（缶）	ブイヨン、塩、赤味噌
13(火)	牛乳 せんべい	ごはん、味噌煮、すまし汁	牛乳 みかん（缶） せんべい	牛乳、豚肉、絹揚げ（冷）、さば節	せんべい、米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	大根、人参、たまねぎ、しめじ、小松菜、みかん（缶）	しょうゆ、赤味噌、塩
14(水)	牛乳 せんべい	ごはん、肉じゃが、甘酢煮	牛乳 ももゼリー おかき	牛乳、牛肉、さば節	せんべい、米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、ももゼリー、おかき	たまねぎ、人参、グリーンピース（冷）、大根、きゅうり	しらたき、しょうゆ、酢
15(木)	牛乳 せんべい	ごはん、ハンバーグ、野菜のソテー、野菜スープ、みかん	牛乳 お米のケーキ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン	せんべい、米、じゃがいも、パン粉、サラダ油、上新粉、三温糖、粉糖	たまねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、にら、みかん、りんご	塩、トマトケチャップ、ウスターソース、ブイヨン、しょうゆ、ベーキングパウダー
16(金)	牛乳 せんべい	のりごはん、焼き魚、煮びたし、味噌汁	牛乳 大学芋	牛乳、きざみのり、さわら、（絹）豆腐、さば節	せんべい、米、さつまいも、サラダ油、三温糖	はくさい、チンゲンツアイ、ほうれん草、人参	塩、しょうゆ、赤味噌、白味噌

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
17(土)	牛乳 せんべい	そばろごはん, 味噌汁, 甘夏みかん (缶)	牛乳 みかんゼリー 米ボン菓子	牛乳, 鶏ひき肉, さば節	せんべい, 米, 三温糖, じゃがいも, みかんゼリー, 米ボン菓子	しょうが, 人参, ほうれん草, たまねぎ, 葉ねぎ, 甘夏みかん (缶)	塩, しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌
19(月)	牛乳 せんべい	ごはん, 鮭の照り焼き, 煮浸し, さつま汁	牛乳 みかん おかき 	牛乳, さけ, 油揚げ, さば節	せんべい, 米, 三温糖, さつまいも, おかき	はくさい, 人参, 大根, 葉ねぎ, みかん	しょうゆ, 本みりん, しらたき, 赤味噌, 白味噌
20(火)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん, なべしぎ, すまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳, 豚肉, 絹揚げ (冷), さば節	せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, ドッグパン	茄子, たまねぎ, 人参, ピーマン, ほうれん草, 大根, しめじ, りんご	ふりかけ, 赤味噌, しょうゆ, 塩
21(水)	牛乳 せんべい	ごはん, ケチャップ炒め, 野菜スープ	牛乳 野菜チップス	牛乳, フランクフルト, 豚肉	せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, 人参, ピーマン, はくさい, 小松菜, れんこん	トマトケチャップ, しょうゆ, ブイヨン, 塩
22(木)	牛乳 せんべい	ごはん, 牛肉と野菜の炒めもの, 味噌汁	牛乳 みかん せんべい	牛乳, 牛肉, 油揚げ, わかめ, さば節	せんべい, 米, 三温糖, サラダ油	たまねぎ, キャベツ, 人参, 小松菜, 大根, 緑豆もやし, みかん	しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌
23(金)	牛乳 みかん	ごはん, 揚げ魚バーベキューソース和え, 添え野菜, 味噌汁	牛乳 丸干し せんべい	牛乳, たら, 絹豆腐 (冷), さば節, 丸干し	米, 片栗粉, サラダ油, せんべい	みかん, しょうが, にんにく, りんご (缶), キャベツ, 人参, きゅうり, はくさい, ほうれん草	塩, 水, しょうゆ, ウスターソース, 赤味噌, 白味噌
24(土)	牛乳 せんべい	ピラフ, 味噌スープ, みかん (缶)	牛乳 おかき ももゼリー	牛乳, 鶏肉, (絹)豆腐	せんべい, 米, サラダ油, おかき, ももゼリー	たまねぎ, 人参, グリンピース (冷), はくさい, チンゲンツアイ, みかん (缶)	ブイヨン, 塩, 赤味噌
26(月)	牛乳 みかん	しそごはん, 煮魚, 添え野菜, 味噌汁	牛乳 きのこスパゲッティ	牛乳, カラスガレイ, 絹豆腐 (冷), わかめ, さば節	米, 三温糖, じゃがいも, スパゲティ, サラダ油	みかん, しょうが, 人参, ほうれん草, たまねぎ, えのきたけ, しめじ, しそ	ゆかり, だし昆布, しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌, ブイヨン, 塩
27(火)	牛乳 せんべい	ごはん, 肉じゃが, 甘酢煮	牛乳 おかき ももゼリー	牛乳, 牛肉, さば節	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, おかき, ももゼリー	たまねぎ, 人参, グリンピース (冷), 大根, きゅうり	しらたき, しょうゆ, 酢
28(水)	牛乳 せんべい	ごはん, かぼちゃの旨煮, 味噌汁	牛乳 梨 米ボン菓子	牛乳, 鶏肉, さば節, 絹豆腐 (冷)	せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, 米ボン菓子	かぼちゃ, 人参, たまねぎ, さやいんげん, ほうれん草, えのきたけ, 梨	しらたき, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
29(木)	牛乳 みかん (缶)	ごはん, 味噌煮, すまし汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	牛乳, 豚肉, 絹揚げ (冷), さば節	米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, みかんゼリー, せんべい	みかん (缶), 大根, 人参, たまねぎ, しめじ, 小松菜	しょうゆ, 赤味噌, 塩
30(金)	牛乳 せんべい	のりごはん, 焼き魚, 煮びたし, 味噌汁	牛乳 かぼちゃのおはぎ	牛乳, きざみのり, さわら, (絹)豆腐, さば節, きな粉	せんべい, 米, もち米, 三温糖	はくさい, チンゲンツアイ, ほうれん草, 人参, かぼちゃ	塩, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
31(土)	牛乳 せんべい	ピピンパ, ワカメスープ, 甘夏みかん (缶)	牛乳 しそおにぎり 	牛乳, 牛肉, (絹)豆腐, わかめ	せんべい, 米, 三温糖, サラダ油	にら, 切干し大根, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, しょうが, たまねぎ, はくさい, 甘夏みかん (缶)	しょうゆ, 酢, ブイヨン, 塩, ゆかり

月平均栄養価 (乳児) エネルギー 464kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.9g

月平均栄養価 (幼児) エネルギー 556kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.7g

*運動会の日までの3、4、5歳児クラス:10時に味噌スープが出ます。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

