2026年

１０月 献 立 表

西京極保育園　　数字は幼児の標準・グラム（乳児は幼児の８０％）

万が一、食材が入手困難な場合，献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。

1日（木）

献立名／食品名	g
●主【小豆ごはん】	
五分つき米	60.00
もち米	15.00
あずき（乾）	4.00
食塩	0.10
水	85.00
●副【豚肉の生姜炒め】	
豚モモ（脂肪なし）	25.00
キャベツ	30.00
にんじん	8.00
チンゲン菜	10.00
しょうが	2.00
うすくちしょうゆ	0.80
スープの素	0.30
本みりん	0.30
酒	0.30
油	1.50
●副【厚揚げのおろし煮】	
厚揚げ	40.00
だいこん	12.00
しめじ	8.00
三温糖	0.80
うすくちしょうゆ	1.00
本みりん	0.80
酒	0.80
水	0.00
●副【もやしの味噌汁】	
もやし	10.00
こまつな	10.00
味噌	3.80
削り節	1.00
こんぶ	0.00
水	140.00

2日（金）

献立名／食品名	g
●主【ごはん】	
五分つき米	50.00
水	60.00
●副【鯛の照り焼き】	
鯛	50.00
三温糖	0.30
こいくちしょうゆ	0.70
本みりん	0.40
酒	0.40
●副【じゃが芋の炒め煮】	
じゃがいも	50.00
こんにゃく	8.00
にんじん	8.00
油揚げ	6.00
三温糖	0.80
うすくちしょうゆ	1.00
本みりん	0.80
酒	0.80
油	1.20
水	0.00
●副【ごぼうの味噌汁】	
ごぼう	8.00
はくさい	10.00
ねぎ	2.00
味噌	3.80
削り節	1.00
こんぶ	0.00
水	140.00

3日（土）

献立名／食品名	g
●主【チキンライス】	
五分つき米	60.00
鶏若鶏肉モモ（皮付き）	20.00
玉葱	10.00
トマトケチャップ	8.00
ブイヨン	0.30
食塩	0.05
水	72.00
●副【小松菜のすまし】	
こまつな	15.00
にんじん	7.00
うすくちしょうゆ	1.50
食塩	0.10
本みりん	0.70
削り節	1.00
こんぶ	0.00
水	140.00

1日（木）

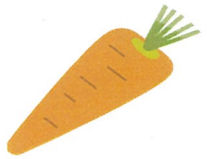
献立名／食品名	g
●PM【ツナと人参のおにぎり】	
五分つき米	35.00
ツナ	5.00
にんじん	5.00
うすくちしょうゆ	0.80
本みりん	0.50
酒	0.50
水	42.00
●PM【牛乳】	
★牛乳	120.00

エネルギー　607 kcal　たんぱく質　24.9 g
脂　質　15.4 g　食塩相当量　1.2 g

2日（金）

献立名／食品名	g
●PM【キャロットケーキ】	
★薄力粉	20.00
ベーキングパウダー	0.40
にんじん	10.00
★たまご	20.00
三温糖	8.00
油	6.00
★牛乳	5.00
シナモン	0.02
●PM【牛乳】	
★牛乳	120.00

すりおろした人参が入ったケーキです！



エネルギー　610 kcal　たんぱく質　26.3 g
脂　質　22.3 g　食塩相当量　1.2 g

3日（土）

献立名／食品名	g
●PM【お菓子】	
●PM【牛乳】	
★牛乳	120.00

エネルギー　340 kcal　たんぱく質　12.5 g
脂　質　8.5 g　食塩相当量　0.7 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

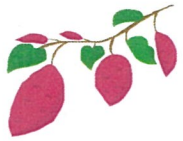
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【ひよこ豆カレー】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【焼きそば】	
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	蒸し中華めん	65.00
水	60.00	水	60.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00	水	60.00	水	60.00	豚モモ(脂肪なし)	20.00
				ひよこまめ(乾)	10.00					キャベツ	30.00
				じゃがいも	50.00					もやし	10.00
●副【タンドリーチキン】		●副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】		玉葱	40.00	●副【鯖の味噌煮】		●副【五目豆】		にんじん	8.00
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.00	鮭	50.00	にんじん	9.00	さば	50.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	35.00	とんかつソース	5.00
しょうが	0.40	玉葱	3.00	とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)	5.00	三温糖	1.50	大豆(国産、乾)	10.00	ウスターソース	5.00
★ヨーグルト(全脂無糖)	10.00	とうもろこし缶詰(ｽｰﾙ)	2.00	★無塩バター	1.50	味噌	2.80	にんじん	10.00	油	1.50
トマトケチャップ	3.00	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	2.00	カレー粉	0.20	本みりん	0.80	こんにゃく	10.00		
食塩	0.06	★マヨネーズ(卵黄型)	4.00	ブイヨン	0.20	酒	0.80	三度豆	8.00	●副【わかめのスープ】	
カレー粉	0.10	パセリ(乾)	0.03	スープの素	0.50	水	0.00	三温糖	1.90	わかめ	2.00
オリーブ油	1.00			鶏がら	0.00			うすくちしょうゆ	1.60	ねぎ	1.50
		●副【大根サラダ】		★薄力粉	13.00	●副【れんこんのきんぴら】		本みりん	0.80	うすくちしょうゆ	1.50
●副【味噌ドレサラダ】		キャベツ	40.00	トマト缶詰(ホール)	2.70	れんこん	15.00	酒	0.80	スープの素	0.50
キャベツ	50.00	だいこん	10.00	ウスターソース	1.20	ささがきごぼう	15.00	油	1.50	水	140.00
にんじん	8.00	にんじん	8.00	とんかつソース	1.20	にんじん	9.00	水	0.00		
三度豆	6.00	三温糖	0.20	はちみつ	0.20	こんにゃく	6.00				
三温糖	0.30	酢	1.20	うすくちしょうゆ	0.80	三度豆	6.00	●副【もやしとわかめの酢の物】			
味噌	1.60	食塩	0.10	酒	0.80	ごま	2.30	もやし	35.00		
酢	1.50	油	0.80	食塩	0.20	三温糖	0.80	わかめ	2.00		
油	0.80			油	1.50	うすくちしょうゆ	1.50	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	5.00		
		●副【白菜のスープ】		水	100.00	本みりん	0.80	三温糖	0.30		
●副【れんこんのスープ】		はくさい	20.00			油	1.50	酢	1.30		
れんこん	10.00	あおさ(素干し)	0.70	●副【醤油フレンチ】		ごま油	0.40	うすくちしょうゆ	1.20		
ブロッコリー	10.00	鶏がら	0.00	キャベツ	50.00						
鶏がら	0.00	うすくちしょうゆ	1.50	にんじん	8.00	●副【豆腐のすまし】		●副【里芋の味噌汁】			
うすくちしょうゆ	1.50	スープの素	0.50	三温糖	0.30	絹ごし豆腐	20.00	さといも	15.00		
スープの素	0.50	水	140.00	酢	1.30	こまつな	10.00	玉葱	15.00		
水	140.00			うすくちしょうゆ	1.00	ねぎ	1.50	味噌	3.80		
				油	0.80	うすくちしょうゆ	1.50	削り節	1.00		
						食塩	0.10	こんぶ	0.00		
						本みりん	0.70	水	140.00		
						削り節	1.00				
						こんぶ	0.00				
						水	140.00				
●PM【豆乳くずもち】		●PM【コンソメポテト】		●PM【果物】		●PM【スイートポテト】		●PM【フルーツヨーグルト】		●PM【もちもちチーズパン】	
豆乳	55.00	じゃがいも	80.00	りんご	90.00	さつまいも	80.00	★ヨーグルト(全脂無糖)	80.00	白玉粉	25.00
水	8.00	食塩	0.08			★無塩バター	3.00	三温糖	1.50	★薄力粉	5.00
かたくり粉	15.00	ブイヨン	0.08	●PM【チーズ】		三温糖	3.00	りんご	15.00	★粉チーズ	7.00
三温糖	6.00	油	1.50	★ベビーチーズ	15.00	★生クリーム(乳脂肪)	5.00			★牛乳	30.00
きな粉(大豆)	3.00							●PM【お菓子】		油	3.00
食塩	0.01	●PM【梅ジュース】		●PM【お菓子】		●PM【牛乳】					
		梅ジュース	100.00			★牛乳	120.00			●PM【牛乳】	
●PM【牛乳】										★牛乳	120.00
★牛乳	120.00			●PM【牛乳】							
				★牛乳	120.00						
エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.5 g		エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.9 g		エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.3 g		エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g		エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.5 g		エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.3 g	
脂質 19.8 g 食塩相当量 1.0 g		脂質 8.0 g 食塩相当量 1.0 g		脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g		脂質 22.8 g 食塩相当量 1.1 g		脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g		脂質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g	

（★印はアレルギー除去対象食品です）

12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
スポーツの日 （休園）		●主【ごはん】		●主【パン】		●主【小豆ごはん】		●主【ごはん】		●主【鶏肉の甘辛丼】	
		五分つき米	50.00	★ロールパン	60.00	五分つき米	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00
		水	60.00			もち米	15.00	水	60.00	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	30.00
				●副【クリームシチュー】		あずき（乾）	4.00			玉葱	35.00
		●副【すき焼き風煮】		鶏若鶏肉モモ（皮付き）	20.00	食塩	0.10	●副【鯛の照り焼き】		ねぎ	5.00
		豚モモ（脂肪なし）	30.00	じゃがいも	40.00	水	85.00	鯛	50.00	三温糖	2.50
		焼き豆腐	30.00	玉葱	20.00			三温糖	0.30	うすくちしょうゆ	5.80
		はくさい	30.00	にんじん	8.00	●副【豚肉の生姜炒め】		こいくちしょうゆ	0.70	本みりん	0.80
		にんじん	8.00	鶏がら	0.00	豚モモ（脂肪なし）	25.00	本みりん	0.40	酒	0.80
		えのきたけ	8.00	★牛乳	50.00	キャベツ	30.00	酒	0.40	水	72.00
		ねぎ	4.00	★薄力粉	13.00	にんじん	8.00				
		しらたき	7.00	★無塩バター	1.50	チンゲン菜	10.00			●副【小松菜のすまし】	
		★焼きふ	1.00	プイヨン	0.40	しょうが	2.00	●副【じゃが芋の炒め煮】		こまつな	15.00
		三温糖	1.50	スープの素	0.50	うすくちしょうゆ	0.80	じゃがいも	50.00	にんじん	7.00
		うすくちしょうゆ	1.50	食塩	0.10	スープの素	0.30	こんにゃく	8.00	うすくちしょうゆ	1.50
		本みりん	0.80	水	0.00	本みりん	0.30	にんじん	8.00	食塩	0.10
		酒	0.80			酒	0.30	油揚げ	6.00	本みりん	0.70
		水	0.00	●副【コーンソテー】		油	1.50	三温糖	0.80	削り節	1.00
				とうもろこし缶詰（ホール）	10.00			うすくちしょうゆ	1.00	こんぶ	0.00
		●副【さつま芋のごま和え】		玉葱	10.00	●副【厚揚げのおろし煮】		本みりん	0.80	水	140.00
		さつまいも	60.00	ブロッコリー	8.00	厚揚げ	40.00	酒	0.80		
		ごま	2.00	スープの素	0.30	だいこん	12.00	油	1.20		
		食塩	0.10	食塩	0.04	しめじ	8.00	水	0.00		
				油	1.20	三温糖	0.80				
		●副【玉葱の味噌汁】				うすくちしょうゆ	1.00	●副【ごぼうの味噌汁】			
		玉葱	20.00	●副【キャベツのサラダ】		本みりん	0.80	ごぼう	8.00		
		なめこ	8.00	キャベツ	45.00	酒	0.80	はくさい	10.00		
		味噌	3.80	にんじん	8.00	水	0.00	ねぎ	2.00		
		削り節	1.00	切干し大根	8.00			味噌	3.80		
		こんぶ	0.00	三温糖	0.20	●副【もやしの味噌汁】		削り節	1.00		
		水	140.00	酢	1.30	もやし	10.00	こんぶ	0.00		
				食塩	0.10	こまつな	10.00	水	140.00		
				油	0.80	味噌	3.80				
						削り節	1.00				
						こんぶ	0.00				
						水	140.00				
		●PM【じゃこトースト】		●PM【果物】		●PM【ツナと人参のおにぎり】		●PM【りんごのケーキ】		●PM【お菓子】	
		★食パン（市販品）	40.00	日本なし	90.00	五分つき米	35.00	★薄力粉	20.00		
		ちりめんじゃこ	5.00			ツナ	5.00	ベーキングパウダー	0.70	●PM【牛乳】	
		★マヨネーズ（卵黄型）	4.00	●PM【お菓子】		にんじん	5.00	★たまご	12.00	★牛乳	120.00
		パセリ（乾）	0.02			うすくちしょうゆ	0.80	りんご	12.00		
				●PM【牛乳】		本みりん	0.50	三温糖	7.00		
		●PM【牛乳】		★牛乳	120.00	酒	0.50	油	5.00		
		★牛乳	120.00			水	42.00	★牛乳	10.00		
						●PM【ひじきごまおにぎり】		●PM【牛乳】			
						五分つき米	35.00	★牛乳	120.00		
						干ひじき	0.80				
						ごま	1.00				
						うすくちしょうゆ	2.00				
						本みりん	1.00				
						酒	1.00				
						水	42.00				
						●PM【牛乳】					
						★牛乳	120.00				
						15日はセレクトおやつです。 幼児は上記のどちらか 好きな方を選びます。					
		エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.5 g		エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.7 g		エネルギー 739 kcal たんぱく質 27.6 g		エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.4 g		エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.8 g	
		脂　質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g		脂　質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g		脂　質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g		脂　質 20.7 g 食塩相当量 1.1 g		脂　質 10.0 g 食塩相当量 1.4 g	

（★印はアレルギー除去対象食品です）

19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)		24日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ゆかりごはん】		●主【ごはん】		●主【ひよこ豆カレー】		●主【ごはん】				●主【ツナとコーンのスパゲティ】	
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00	五分つき米	50.00			スパゲティ	70.00
ゆかり	0.05	水	60.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00	水	60.00			ツナ	25.00
水	60.00			ひよこまめ(乾)	10.00					玉葱	30.00
		●副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】		じゃがいも	50.00	●副【鯖の味噌煮】				にんじん	10.00
●副【チキンロール】		鮭	50.00	玉葱	40.00	さば	50.00			とうもろこし缶詰（ホール）	8.00
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.00	玉葱	3.00	にんじん	9.00	三温糖	1.50			トマトケチャップ	5.00
にんじん	10.00	とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)	2.00	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	5.00	味噌	2.80			ブイヨン	5.00
三度豆	6.00	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	2.00	★無塩バター	1.50	本みりん	0.80			油	1.50
食塩	0.03	★マヨネーズ(卵黄型)	4.00	カレー粉	0.20	酒	0.80			水	0.00
うすくちしょうゆ	0.50	パセリ(乾)	0.03	ブイヨン	0.20	水	0.00				
本みりん	0.50			スープの素	0.50					●副【わかめのスープ】	
油	1.00	●副【大根サラダ】		鶏がら	0.00			お弁当の日		わかめ	2.00
		キャベツ	40.00	★薄力粉	13.00			（ひまわり：芋ほり遠足）		ねぎ	1.50
●副【ごぼうのサラダ】		だいこん	10.00	トマト缶詰(ホール)	2.70	●副【れんこんのきんぴら】				うすくちしょうゆ	1.50
キャベツ	45.00	にんじん	8.00	ウスターソース	1.20	れんこん	15.00			スープの素	0.50
にんじん	8.00	三温糖	0.20	とんかつソース	1.20	ささがきごぼう	15.00			水	140.00
ささがきごぼう	6.00	酢	1.20	はちみつ	0.20	にんじん	9.00				
三温糖	0.20	食塩	0.10	うすくちしょうゆ	0.80	こんにゃく	6.00				
酢	1.30	油	0.80	酒	0.80	三度豆	6.00				
食塩	0.10			食塩	0.20	ごま	2.30				
油	0.80	●副【白菜のスープ】		油	1.50	三温糖	0.80				
		はくさい	20.00	水	100.00	うすくちしょうゆ	1.50				
●副【きのこと油揚げの味噌汁】		あおさ(素干し)	0.70			本みりん	0.80				
まいたけ	8.00	鶏がら	0.00	●副【醤油フレンチ】		油	1.50				
えのきたけ	8.00	うすくちしょうゆ	1.50	キャベツ	50.00	ごま油	0.40				
油揚げ	6.00	スープの素	0.50	にんじん	8.00						
ねぎ	1.50	水	140.00	三温糖	0.30	●副【豆腐のすまし】					
味噌	3.80			酢	1.30	絹ごし豆腐	20.00				
削り節	1.00			うすくちしょうゆ	1.00	こまつな	10.00				
こんぶ	0.00			油	0.80	ねぎ	1.50				
水	140.00					うすくちしょうゆ	1.50				
						食塩	0.10				
						本みりん	0.70				
						削り節	1.00				
						こんぶ	0.00				
						水	140.00				
●PM【豆乳くずもち】		●PM【コンソメポテト】		●PM【果物】		●PM【スイートポテト】		●PM【フルーツヨーグルト】		●PM【お菓子】	
豆乳	55.00	じゃがいも	80.00	りんご	90.00	さつまいも	80.00	★ヨーグルト(全脂無糖)	80.00		
水	8.00	食塩	0.08			★無塩バター	3.00	三温糖	1.50	●PM【牛乳】	
かたくり粉	15.00	ブイヨン	0.08	●PM【チーズ】		三温糖	3.00	りんご	15.00	★牛乳	120.00
三温糖	6.00	油	1.50	★ベビーチーズ	15.00	★生クリーム(乳脂肪)	5.00				
きな粉(大豆)	3.00							●PM【お菓子】			
食塩	0.01	●PM【梅ジュース】		●PM【お菓子】		●PM【牛乳】					
		梅ジュース	100.00			★牛乳	120.00				
●PM【牛乳】				●PM【牛乳】							
★牛乳	120.00			★牛乳	120.00						
エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.1 g		エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.9 g		エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.3 g		エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g		エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.9 g		エネルギー 235 kcal たんぱく質 18.5 g	
脂　質 21.5 g 食塩相当量 0.9 g		脂　質 8.0 g 食塩相当量 1.0 g		脂　質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g		脂　質 22.8 g 食塩相当量 1.1 g		脂　質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g		脂　質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	



（★印はアレルギー除去対象食品です）

26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【パン】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【鶏肉の甘辛丼】	
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	★ロールパン	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00
水	60.00	水	60.00			水	60.00	水	60.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30.00
				●副【クリームシチュー】						玉葱	35.00
●副【タンドリーチキン】		●副【すき焼き風煮】		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20.00	●副【豚肉の生姜炒め】		●副【鯛の照り焼き】		ねぎ	5.00
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.00	豚モモ(脂肪なし)	30.00	じゃがいも	40.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00	鯛	50.00	三温糖	2.50
しょうが	0.40	焼き豆腐	30.00	玉葱	20.00	キャベツ	30.00	三温糖	0.30	うすくちしょうゆ	5.80
★ヨーグルト(全脂無糖)	10.00	はくさい	30.00	にんじん	8.00	にんじん	8.00	こいくちしょうゆ	0.70	本みりん	0.80
トマトケチャップ	3.00	にんじん	8.00	鶏がら	0.00	チンゲン菜	10.00	本みりん	0.40	酒	0.80
食塩	0.06	えのきたけ	8.00	★牛乳	50.00	しょうが	2.00	酒	0.40	水	72.00
カレー粉	0.10	ねぎ	4.00	★薄力粉	13.00	うすくちしょうゆ	0.80				
オリーブ油	1.00	しらたき	7.00	★無塩バター	1.50	スープの素	0.30			●副【小松菜のすまし】	
		★焼きふ	1.00	ブイヨン	0.40	本みりん	0.30	●副【じゃが芋の炒め煮】		こまつな	15.00
●副【味噌ドレサラダ】		三温糖	1.50	スープの素	0.50	酒	0.30	じゃがいも	50.00	にんじん	7.00
キャベツ	50.00	うすくちしょうゆ	1.50	食塩	0.10	油	1.50	こんにゃく	8.00	うすくちしょうゆ	1.50
にんじん	8.00	本みりん	0.80	水	0.00			にんじん	8.00	食塩	0.10
三度豆	6.00	酒	0.80					油揚げ	6.00	本みりん	0.70
三温糖	0.30	水	0.00	●副【コーンソテー】		●副【厚揚げのおろし煮】		三温糖	0.80	削り節	1.00
味噌	1.60			とうもろこし缶詰(ホール)	10.00	厚揚げ	40.00	うすくちしょうゆ	1.00	こんぶ	0.00
酢	1.50	●副【さつま芋のごま和え】		玉葱	10.00	だいこん	12.00	本みりん	0.80	水	140.00
油	0.80	さつまいも	60.00	ブロッコリー	8.00	しめじ	8.00	酒	0.80		
		ごま	2.00	スープの素	0.30	三温糖	0.80	油	1.20		
●副【れんこんのスープ】		食塩	0.10	食塩	0.04	うすくちしょうゆ	1.00	水	0.00		
れんこん	10.00			油	1.20	本みりん	0.80				
ブロッコリー	10.00	●副【玉葱の味噌汁】				酒	0.80	●副【ごぼうの味噌汁】			
鶏がら	0.00	玉葱	20.00	●副【キャベツのサラダ】		水	0.00	ごぼう	8.00		
うすくちしょうゆ	1.50	なめこ	8.00	キャベツ	45.00			はくさい	10.00		
スープの素	0.50	味噌	3.80	にんじん	8.00	●副【もやしの味噌汁】		ねぎ	2.00		
水	140.00	削り節	1.00	切干し大根	8.00	もやし	10.00	味噌	3.80		
		こんぶ	0.00	三温糖	0.20	こまつな	10.00	削り節	1.00		
		水	140.00	酢	1.30	味噌	3.80	こんぶ	0.00		
				食塩	0.10	削り節	1.00	水	140.00		
				油	0.80	こんぶ	0.00				
						水	140.00				
●PM【さつまいもクッキー】		●PM【じゃこトースト】		●PM【果物】		●PM【ツナと人参のおにぎり】		●PM【パンプキンケーキ】		●PM【もちもちチーズパン】	
★薄力粉	20.00	★食パン(市販品)	40.00	かき(甘がき)	90.00	五分つき米	35.00	★薄力粉	20.00	白玉粉	25.00
さつまいも	20.00	ちりめんじゃこ	5.00			ツナ	5.00	ベーキングパウダー	0.70	★薄力粉	5.00
三温糖	8.00	★マヨネーズ(卵黄型)	4.00	●PM【お菓子】		にんじん	5.00	★たまご	8.00	★粉チーズ	7.00
油	9.00	パセリ(乾)	0.02			うすくちしょうゆ	0.80	かぼちゃ	10.00	★牛乳	30.00
				●PM【牛乳】		本みりん	0.50	★無塩バター	5.00	油	3.00
●PM【牛乳】		●PM【牛乳】		★牛乳	120.00	酒	0.50	三温糖	12.00		
★牛乳	120.00	★牛乳	120.00			水	42.00	★牛乳	5.00	●PM【牛乳】	
										★牛乳	120.00
						●PM【牛乳】		●PM【牛乳】			
						★牛乳	120.00	★牛乳	120.00		
エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.1 g		エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.5 g		エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.8 g		エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.9 g		エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.0 g		エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.4 g	
脂質 27.1 g 食塩相当量 1.0 g		脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g		脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g		脂質 15.0 g 食塩相当量 1.1 g		脂質 19.3 g 食塩相当量 1.1 g		脂質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

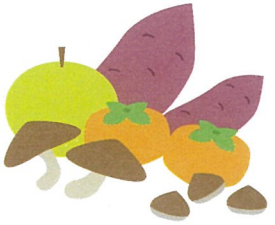
10 月　離乳食献立表

西京極保育園

	月　5　26	火　13　27	水　14　28	木　1　15　29	金　2　16　30	土　3　17　31
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ　キャベツ チンゲン菜　三温糖 醤油 ブロッコリーの煮物 人参のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛　白菜 玉葱　三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 ねぎの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　玉葱 ブロッコリー　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 キャベツのすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐　チンゲン菜 小松菜　三温糖 醤油 大根のスティック煮 もやしの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛　白菜 ねぎ　三温糖 醤油 人参のスティック煮 じゃが芋の味噌汁	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参　醤油 小松菜のすまし
おやつ	(5日)くずもち (26日)蒸しさつま	手作りパン	煮りんご	おじや	蒸しパン	ういろう

	月　19	火　6　20	水　7　21	木　8　22	金　9	土　10　24
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐　キャベツ 人参　三温糖 醤油 三度豆の煮物 ねぎの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛　玉葱 大根　三温糖 醤油 人参のスティック煮 白菜のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　キャベツ 玉葱　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛　小松菜 ねぎ　三温糖 醤油 人参のスティック煮 三度豆のすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ　三度豆 人参　三温糖 醤油 里芋の煮物 玉葱の味噌汁	煮込みうどん うどん　人参 ねぎ　醤油 わかめのすまし
おやつ	くずもち	蒸しじゃが	煮りんご	さつま芋のおやき	くずもち	ふの甘煮

※9～11ケ月頃＝全粥～軟飯に移行していきます。
※5日(月)・23日(金)の給食は、後期食：高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・玉葱・キャベツ・三温糖・醤油)、人参のスティック煮、わかめのすましです。おやつはくずもちです。



10月 きゅうしょくだより

2026.10.1

朝夕はすっかり涼しくなり、日中も過ごしやすい気候になってきました。
少しずつ子ども達の食欲も増し、食欲の"秋"になってきたのだなと実感しています。

実りの秋 新米 がおいしい季節です

昨年と比べると今年のお米の価格は安定しているようですね。
色々な種類のお米がありますがどんなものがお好みですか??

お米の栄養

炭水化物：体を動かしたり考えたりするために重要なエネルギー源です！

たんぱく質：健康維持を支え、発育、発達に役立ちます！

ビタミンやミネラルも含まれていて栄養が豊富ですよ！

お米の良さ

ごはんは「粒」のため、よく噛んでゆっくり食べることで誤えん、窒息予防やあごの発達にも繋がります。そして口の中でよく噛むと味覚の発達を促します。冷めたごはんに含まれる「レジスタントスターチ」はでんぷんでありながら食物繊維のような働きをするので、腸内環境を整えるなど、体にとって嬉しいメリットがありますよ！

子どもの姿 ～一歳児～

子ども達が食べてきた今年度おやつの **おにぎり** ご紹介!!

4月：チーズおかかおにぎり ― チーズを入れてコクと旨みを更にUP!

5月：鶏そぼろおにぎり ― 甘辛く味付けした鶏そぼろをごはんに混ぜ込んで作ります。

6月：じゃこと小松菜のおにぎり ― じゃこと小松菜を入れてカルシウム強化!!

7月：チキンライスおにぎり ― その名のとおり、ケチャップ味のチキンライスをおにぎりにしました。

8月：コーンおにぎり ― この時期ならではのおにぎり。子ども達が皮をむいてくれたとうもろこしを粒状に切り落として炊き込みます。芯の部分も一緒に入れると旨味が増します。(後で取り除きます)

9月：中華おこわ ― もち米が入っているので、もちもち感とごま油の風味がとてもおいしいです。

朝食やおやつに新米でおにぎりはいかがでしょうか？