令和８年度　　１０月分献立予定表　　佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献　立　名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子を ととのえる
1	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ あおなおかかあえ、フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	ちくわ、牛乳	米、小麦粉 油	人参、青菜、コーン 果物
2	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき、にくじゃが とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豚肉 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、じゃが芋、油 三温糖、バターロール	玉葱、人参、大根
3	土	むぎちゃ おかし	めん	ツナスパゲティ、スティックきゅうり チーズ、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ツナ、チーズ 牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、きゅうり トマト
5	月	むぎちゃ おかし	パン	さつまいものシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつま芋 油	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー、果物
6	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ボイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ いもフライ	鶏肉、ウインナー 牛乳	油、バター、じゃが芋 小麦粉、パン粉	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ トマト、キャベツ、きゅうり
7	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ チーズむしパン	豚肉、牛乳、豆乳 チーズ	蒸し中華麺、油 ホットケーキ粉	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
8	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さつまいもごはん、ごぼうとぶたにくのいりに とうふのあんかけじる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	豚肉、豆腐 カニカマ、牛乳	米、もち米、さつま芋、油 三温糖、米粉クレープ	牛蒡、人参、いんげん しめじ、三つ葉
9	金	むぎちゃ おかし	ごはん	あげざかなのケチャップあえ れんこんきんぴら、むぎちゃ	ぎゅうにゅう バナナきなこ	魚切り身、油揚げ きな粉	米、麦、片栗粉、油 三温糖	れんこん、人参 バナナ
10	土	むぎちゃ おかし	ごはん	チャーハンふうわかめごはん、チーズ スティックきゅうり、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	わかめ、ベーコン、卵 チーズ、牛乳	米、油	玉葱、人参、ピーマン きゅうり
12	月	スポーツのひ						
13	火	むぎちゃ おかし	パン	バーベキューチキン、ポテトサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	鶏肉、ハム 牛乳、わかめ	パン、三温糖、じゃが芋 マヨネーズ、米	きゅうり、人参
14	水	むぎちゃ ヨーグルト	めん	カレーうどん、あおなおかかあえ、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん マーラーカオ	玉葱、葱、人参、しめじ ほうれん草、果物
15	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ あおなおかかあえ、フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	ちくわ、牛乳	米、小麦粉 油	人参、青菜、コーン 果物
16	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき、にくじゃが とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、豚肉 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、じゃが芋、油 三温糖、バターロール	玉葱、人参、大根
17	土	むぎちゃ おかし	めん	ツナスパゲティ、スティックきゅうり チーズ、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ツナ、チーズ 牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、きゅうり トマト
19	月	むぎちゃ おかし	パン	さつまいものシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつま芋 油	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー、果物
20	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ボイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、ウインナー 牛乳	油、バター	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ トマト、キャベツ、きゅうり
21	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
22	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さつまいもごはん、ごぼうとぶたにくのいりに とうふのあんかけじる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	豚肉、豆腐 カニカマ、牛乳	米、もち米、さつま芋、油 三温糖、米粉クレープ	牛蒡、人参、いんげん しめじ、三つ葉
23	金	むぎちゃ おかし	ごはん	あげざかなのケチャップあえ れんこんきんぴら、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニにくまん	魚切り身、油揚げ 豆乳、ミートボール	米、麦、片栗粉、油 三温糖、ﾎｯﾄｹｰｷ粉	れんこん、人参
24	土	むぎちゃ おかし	ごはん	チャーハンふうわかめごはん、チーズ スティックきゅうり、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	わかめ、ベーコン、卵 チーズ、牛乳	米、油	玉葱、人参、ピーマン きゅうり
26	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、スティックきゅうり くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、麦、油、三温糖 ごま油	玉葱、ニラ、しめじ きゅうり、果物
27	火	むぎちゃ おかし	パン	バーベキューチキン、ポテトサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	鶏肉、ハム 牛乳、わかめ	パン、三温糖、じゃが芋 マヨネーズ、米	きゅうり、人参
28	水	むぎちゃ ヨーグルト	めん	カレーうどん、あおなおかかあえ、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん マーラーカオ	玉葱、葱、人参、しめじ ほうれん草、果物
29	木	むぎちゃ おかし	ごはん	にざかな、れんこんサラダ むぎちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	魚切り身、牛乳	米、麦、ざらめ マヨネーズ、三温糖、さつま芋	れんこん、ほうれん草 人参、コーン
30	金	むぎちゃ おかし	ごはん	ビビンバどん、とうふとわかめスープ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう パンプキンパフ	豚肉、卵、豆腐 わかめ、牛乳	米、麦、ごま油、油 三温糖	もやし、ほうれん草 人参、葱
31	土	むぎちゃ おかし	パン	ハンバーグ、ゆでブロッコリー チーズ、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ハンバーグ、チーズ 牛乳	パン	ブロッコリー

※土曜日14時閉園の保育園は午後のおやつの提供はありません　　※都合により献立を変更することがあります

3歳以上児（10月分平均）エネルギー544ｋcal、たんぱく質22.8ｇ、脂質19.0ｇ、カルシウム336㎎、鉄2.6㎎、ビタミンC46㎎、食塩相当量1.9ｇ

3歳未満児（10月分平均）エネルギー435ｋcal、たんぱく質17.5ｇ、脂質13.4ｇ、カルシウム221㎎、鉄2.8㎎、ビタミンC33㎎、食塩相当量1.6ｇ

【実りの秋を味わいましょう】

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいを増すことから「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。