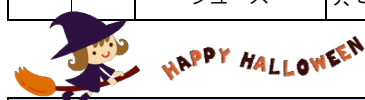


令和8年10月 神栖市立保育所・こども園 献立表

日	曜	10時おやつ (未満児のみ)	昼食	3時おやつ (☆は1号認定児のおやつ喫食日)
1	木	ぶどうジュース	ごはん 肉じゃが(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、しらたき) チンゲン菜と人参のごま和え あおさと玉ねぎ、しめじの味噌汁 甘夏缶	牛乳 パイ(ホームパイ)
2	金	フルーツミックス ジュース	ごはん 鶏の唐揚げ・レタス(塩中華ドレッシング) 大根とツナ、きゅうりのサラダ(卵不使用マヨネーズ、ごま) 麩と人参、わかめのすまし汁	牛乳 たいやき
5	月	野菜ジュース	ごはん チキンカレー(鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、カレールー) 厚焼き卵 キャベツとコーンのサラダ(コールスロウドレッシング)	☆ 牛乳 米粉のスイートポテト
6	火	オレンジジュース	ごはん 豆腐と豚肉、チンゲン菜、卵のチャンプルー ほうれん草とコーンのおかかマヨ和え 小松菜と玉ねぎ、わかめの味噌汁 梨	牛乳 せんべい(ぼたぼた焼)
7	水	りんごジュース	ごはん おろしハンバーグ・レタス 人参しりしり(人参、もやし、ツナ) キャベツとじゃがいも、玉ねぎのコンソメスープ	麦茶 フルーツヨーグルト(ヨーグルト、みかん缶、パイン缶)
8	木	ぶどうジュース	五目ごはん(米、鶏肉、ごぼう、しめじ、いんげん、人参) いわしのオレンジ煮 ほうれん草と人参のごま和え 麩と里芋、ねぎの味噌汁 りんご缶	牛乳 ビスケット(ハーベスト)
9	金	フルーツミックス ジュース	ごはん 春巻・サラダ菜 もやしときゅうり、人参のナムル(ごま油) 豆腐と玉ねぎ、チンゲン菜の中華スープ	牛乳 米粉タルト(ブルーベリー)
12	月	スポーツの日		
13	火	オレンジジュース	お弁当日 豚汁(豚肉、里芋、大根、人参、ごぼう)	牛乳 りんごのケーキ
14	水	りんごジュース	ごはん はんぺんチーズフライ・千切りキャベツ ほうれん草ともやし、人参のナムル(ごま油) 豆腐と里芋、しめじの味噌汁	牛乳 パイ(源氏パイ)
15	木	ぶどうジュース	パン・クロワッサン トマトソース煮(鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん) ブロッコリーのマヨネーズかけ(卵不使用マヨネーズ) 小松菜と人参、コーンのコンソメスープ	☆ 麦茶 キッズケーキ
16	金	フルーツミックス ジュース	ごはん カラフルマーボー豆腐(豆腐、豚ひき肉、ねぎ、人参、コーン、いんげん、ごま油) かぶときゅうりの甘酢和え えのきともずく入り卵スープ かき	牛乳 蒸しさつまいも
19	月	野菜ジュース	ごはん さつまいもカレー(豚肉、さつまいも、人参、玉ねぎ、マッシュルーム) ポークウインナー ツナとレタス、きゅうりのサラダ(塩中華ドレッシング) パイン缶	牛乳 せんべい(星たべよ)
20	火	オレンジジュース	ごはん 神栖メンチ(ピーマン入りメンチカツ)・千切りキャベツ チンゲン菜のなめたけ和え 豆腐とほうれん草、人参の味噌汁	牛乳 焼きドーナツ
21	水	りんごジュース	ごはん チャプチェ風炒め物(春雨、豚肉、人参、ピーマン、しめじ、ごま油) もやしときゅうりのナムル(ごま油) 小松菜とえのき、人参の中華スープ パナナ	牛乳 お麩ラスク(シュガー)
22	木	ぶどうジュース	わかめごはん さばと豆腐の煮物(豆腐、さば、人参、ねぎ、えのき) ほうれん草と人参のごま和え なすと油揚げ、玉ねぎの味噌汁 みかん缶	牛乳 ビスケット(たべっ子どうぶつ)
23	金	フルーツミックス ジュース	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め(豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ) チンゲン菜と人参のおかか和え(ごま) ちらし蒲鉾とほうれん草、えのきの中華スープ 洋梨缶	牛乳 コーンフレーク
26	月	野菜ジュース	ごはん ハンバーグ・ケチャップ・レタス(和風ドレッシング) ブロッコリーとツナのごまおかか和え じゃがいもと人参、玉ねぎのコンソメスープ	☆ 麦茶 杏仁豆腐 (杏仁豆腐、パイン缶)
27	火	オレンジジュース	ごはん 大根と鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、大根、玉ねぎ、いんげん、人参) マカロニサラダ(マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、卵不使用マヨネーズ) キャベツと玉ねぎ、えのきの味噌汁 洋梨	牛乳 ビスケット(ビスコ)
28	水	りんごジュース	ごはん 鮭のステーキ・サラダ菜 ねばねば和え(納豆、もやし、チンゲン菜、人参、卵不使用マヨネーズ) じゃがいもとしめじ、玉ねぎのコンソメスープ 黄桃缶	牛乳 せんべい(ハッピーターン)
29	木	ぶどうジュース	ごはん 回鍋肉(豚肉、キャベツ、ねぎ、ピーマン、人参、しめじ) パンサンズー(春雨、人参、きゅうり) コーンとわかめ入り卵スープ	牛乳 ジャムサンド(いちごジャム)
30	金	フルーツミックス ジュース	ごはん カボチャひき肉フライ・千切りキャベツ 棒々鶏風和え物(鶏肉、もやし、きゅうり、ごまドレッシング) 豆腐と小松菜、人参の味噌汁 りんご缶	牛乳 パンキンババロア

☆物資購入の都合により献立に変更が生じる場合があります☆



月間栄養価(一ヶ月あたりの平均)		
	未満児	以上児
エネルギー	482 kcal	518 kcal
たんぱく質総量	15.8 g	18.5 g
脂質	14.7 g	17.8 g
塩分	1.5 g	1.9 g

《給食だより》

少しずつ秋らしい風を感じるようになり、過ごしやすい季節になってきました。秋は、さつまいもやきのこ、柿などおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れ、子どもたちに秋の味覚を楽しまれたいと思います。10月31日はハロウィンです。給食やおやつにカボチャを使ったカボチャひき肉フライやパンキンババロアを提供し、季節の行事を楽しみたいと思います。ご家庭でも、旬の食材を味わいながら秋の食卓を楽しんでみてください。

