2026年10月献立表（2～5歳児）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	*エネルギー(㎉)、たんぱく質(g)、脂質(g)は月の平均を記載しています。 *昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 3、17、24、31日のフルーツは、バナナ、パイナップル、オレンジの いずれかを食べます。 <みかんぐみ>16日のおやつは牛乳を飲みます。 <みかん・めろんぐみ>5日の給食は五目煮を食べます。			1	2	3
昼食				みそ豚丼、 すまし汁、 パイナップル	ごはん、 カレイの塩焼き、 煮浸し、 みそ汁	ごはん、 鶏じゃが、 みそ汁、 フルーツ
午後				牛乳、シュガーパン	カルピス、マドレーヌ	牛乳、シリアル
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん、 鮭のみそ焼き、 五目豆、 すまし汁	ロールパン、豆苗と ベーコンのコンソメスープ、 ポテトサラダ、 オレンジ	けんちんうどん、 もやしと豆苗の和え物、 バナナ	ごはん、 赤魚の煮付け、 春雨の炒め物、 みそ汁	ごはん、 鶏肉の照り焼き、 おかか和え、 すまし汁	運動会 （3～5歳児）
午後	牛乳、小倉トースト	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、サブレ	牛乳、ドーナツ	牛乳、スイートポテト	牛乳、菓子
	12	13	14	15	16	17
昼食	スポーツの日	ごはん 鯛のマヨネーズ焼き、 切干大根煮、 みそ汁	ミートスパゲティ、 スープ、 パイナップル	ごはん、 さばの塩焼き、 ほうれん草のお浸し、 すまし汁	ホワイトロール、 鶏肉のポトフ、 春雨サラダ、 オレンジ	ごはん、 豚バラ大根、 みそ汁、 フルーツ
午後		牛乳、ざくざくクッキー	牛乳、 バナナクリームサンド	牛乳、フライドポテト コンソメ味	お茶、ツナマヨおにぎり	牛乳、 さつまいものバター焼き
	19	20	21	22	23 3～5歳児はお弁当(遠足)	24
昼食	ごはん、 カレイの照り焼き、 高野豆腐の含め煮、 みそ汁	みそラーメン、 きゅうりとワカメの酢の物、 オレンジ	ロールパン、ほうれん草と チーズのハンバーグ、 コロコロサラダ、 スープ	ごはん、 鮭のチーズ焼き、 チンゲン菜のナムル、 みそ汁	きのこのそぼろあんかけ丼、 みそ汁、 パイナップル	ごはん、 牛肉と豆苗のスタミナ炒め、 スープ、 フルーツ
午後	牛乳、ちんすこう	牛乳、麸のラスク	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、黒糖トースト	牛乳、桃ゼリー	牛乳、菓子
	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん、 鯛の煮付け、 さつまいもサラダ、 みそ汁	肉うどん、 もやしとにらの和え物、 オレンジ	黒糖ロール、 クリームシチュー、 キャベツの和風サラダ、 バナナ	ごはん、 あじのパン粉焼き、 五色和え、 みそ汁	ハロウィンカレーライス、 マカロニサラダ、 スープ、 ぶどうゼリー	ピラフ、 スープ、 フルーツ
午後	牛乳、きな粉パン	牛乳、ジャム蒸しケーキ	お茶、ちりめんおにぎり	牛乳、ふかしいも	牛乳、 ハロウィンクッキー	牛乳、 クラッカー白あんサンド

1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
	548kcal	22.2g	18.3g

栄養士：山中理緒

湊こども園

2026年10月献立表（0歳児12ヵ月頃～18ヶ月頃・1歳児）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	*昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 3、17、24、31日のフルーツは、バナナ、パイナップル、オレンジの いずれかを食べます。 *0歳児の離乳食(9～11ヶ月頃)は別に作成しています。 <さくらんぼぐみ> 2日のおやつは牛乳を飲みます。 3日のおやつは菓子を食べます。 			1	2	3
昼食				みそ豚丼、 すまし汁、 パイナップル	ごはん、 カレイの塩焼き、 煮浸し、 みそ汁	ごはん、 鶏じゃが、 みそ汁、 フルーツ
午後				牛乳、シュガーパン	カルピス、マドレーヌ	牛乳、シリアル
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん、 鮭のみそ焼き、 五目煮、 すまし汁	ロールパン、豆苗と ベーコンのコンソメスープ、 ポテトサラダ、 オレンジ	けんちんうどん、 もやしと豆苗の和え物、 バナナ	ごはん、 赤魚の煮付け、 春雨の炒め物、 みそ汁	ごはん、 鶏肉の照り煮、 おかか和え、 すまし汁	運動会 （3～5歳児）
午後	牛乳、小倉トースト	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、サブレ	牛乳、ドーナツ	牛乳、スイートポテト	牛乳、菓子
	12	13	14	15	16	17
昼食	スポーツの日	ごはん 鯛のマヨネーズ焼き、 切干大根煮、 みそ汁	ミートスパゲティ、 スープ、 パイナップル	ごはん、 鮭の塩焼き、 ほうれん草のお浸し、 すまし汁	ロールパン、 鶏肉のポトフ、 春雨サラダ、 オレンジ	ごはん、 豚バラ大根、 みそ汁、 フルーツ
午後		牛乳、クッキー	牛乳、 バナナクリームサンド	牛乳、フライドポテト コンソメ味	牛乳、のりおにぎり	牛乳、 さつまいものバター焼き
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん、 カレイの照り焼き、 高野豆腐の含め煮、 みそ汁	みそラーメン、 きゅうりとワカメの酢の物、 オレンジ	ロールパン、ほうれん草と チーズのハンバーグ、 コロコロサラダ、 スープ	ごはん、 鮭のチーズ焼き、 チンゲン菜のナムル、 みそ汁	きのこのそぼろあんかけ丼、 みそ汁、 パイナップル	ごはん、 牛肉と豆苗のスタミナ炒め、 スープ、 フルーツ
午後	牛乳、ちんすこう	牛乳、麸のラスク	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、黒糖トースト	牛乳、桃ゼリー	牛乳、菓子
	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん、 鯛の煮付け、 さつまいもサラダ、 みそ汁	肉うどん、 もやしとにらの和え物、 オレンジ	黒糖ロール、 クリームシチュー、 キャベツの和風サラダ、 バナナ	ごはん、 鮭のパン粉焼き、 五色和え、 みそ汁	ハロウィンハヤシライス、 マカロニサラダ、 スープ、 ぶどうゼリー	ピラフ、 スープ、 フルーツ
午後	牛乳、きな粉パン	牛乳、ジャム蒸しケーキ	お茶、ちりめんおにぎり	牛乳、ふかしいも	牛乳、 ハロウィンクッキー	牛乳、 クラッカー白あんサンド

栄養士：山中理緒