

[献立予定表(配布用)]

2026年 10月度

献立 1

0:通常献立

2(保育所)

2026-08-25 印刷

1 ページ

日(曜)		1(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)											
献立		コメカラ 春雨あえ わかめスープ		美酒鍋 ひじきのごまヨネーズあえ		ほきのかば焼き 大根なます いものこ汁		生揚げの中華煮 パンサンスー		鶏肉とレバーのカレー揚げ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ		秋野菜のうま煮 千草あえ		秋いっぱいカレー りっちゃんのサラダ		赤魚の煮付け 蒸しかぼちゃ すまし汁 チーズ		ナポリタンスパゲッティ 野菜スープ		鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁		鶏すき 大根の酢の物											
		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)											
献立の材料	鶏肉	40.00	○	豚肉	15.00	○	ホキでん粉付き	45.00	○	豚肉	20.00	○	鶏肉	28.00	○	鶏肉	30.00	○	豚肉	30.00	○	アラスカめぬけ	40.00	○	カットスパゲッティ	16.00	□	鮭角切りでん粉付き	40.00	○	鶏肉	35.00	○
	塩	0.08		鶏肉	20.00	○	揚げ油	4.50	□	料理酒	0.64		塩	0.06		料理酒	0.80		料理酒	0.80		おろししょうが	0.40	△	ウイナーズライス	20.00	○	揚げ油	4.00	□	料理酒	0.64	
	こしょう	0.01		おろしにんにく	0.16	△	おろししょうが	0.12	△	おろしにんにく	0.16	△	こしょう	0.01		板こんにやく	12.00	△	おろしにんにく	0.24	△	こいくちしょうゆ	2.50		料理酒	0.80		料理酒	0.80		おろししょうが	0.24	△
	ガーリックパウダー	0.02		料理酒	0.80		三温糖	1.20	□	おろししょうが	0.16	△	じゃがいもでん粉	2.40	□	だいこん	24.00	△	さつまいも	32.00	□	三温糖	1.50	□	たまねぎ	30.00	△	三温糖	1.20	□	木綿豆腐	40.00	○
	清酒(上撰)	1.44		絹揚げ	20.00	○	料理酒	0.80		絹揚げ	44.00	○	レバーでん粉付き	12.00	○	にんじん	12.00	○	たまねぎ	28.00	△	料理酒	1.00		にんじん	10.00	△	うすくちしょうゆ	1.20		はくさい	24.00	△
	米粉	4.00	□	細切りこんにやく	12.00	○	みりん風調味料	1.20		たまねぎ	32.00	△	揚げ油	4.00	□	れんこん	16.00	△	にんじん	8.00	△	みりん風調味料	1.20		水	5.00	△	レモン果汁	0.80	△	たまねぎ	24.00	△
	揚げ油	4.00	□	たまねぎ	28.00	△	こいくちしょうゆ	1.60		にんじん	16.00	△	カレー粉	0.12		さといも	24.00	□	れんこん	12.00	△	水	12.00	△	マッシュルーム	7.00	△	酢	0.80		にんじん	12.00	△
			にんじん	12.00	△	水	2.00		たけのこ	12.00	○	塩	0.06		さつま揚げ	12.00	○	グリーンピース	3.20	△	かぼちゃ	32.00	△	丸鶏使用がらスープ	0.20		塩	0.05		糸こんにやく	12.00	△	
	チキンハム	4.00	○	はくさい	32.00	△	だいこん	30.00	△	チンゲンサイ	8.00	△	にんじん	20.00	△	さやいんげん	4.00	△	トマトケチャップ	1.60		こしょう	0.01		にんじん	3.00	△	にんじん	4.40	△	しろねぎ	8.00	△
	キャベツ	7.00	△	しいたけ	4.00	△	にんじん	8.00	△	丸鶏使用がらスープ	0.48		キャベツ	15.00	△	こいくちしょうゆ	4.40		ウスターソース	0.80		かまぼこ赤	4.00	○	トマトケチャップ	12.00		キャベツ	22.00	△	三温糖	1.76	□
	きゅうり	4.00	△	もやし	12.00	△	酢	1.28		三温糖	0.40	□	なたね油	0.40	□	三温糖	1.60	□	水	68.00		木綿豆腐	24.00	○	ウスターソース	0.50		ほうれんそう	8.00	△	みりん風調味料	0.40	
	にんじん	3.00	△	ピーマン	4.00	△	三温糖	0.48	□	こいくちしょうゆ	0.13		三温糖	0.80		酢	0.16		塩	0.10		たまねぎ	16.00	△			しめじ	5.00	△	水	16.00		
	はるさめ	3.00	□	清酒(上撰)	2.40		塩	0.13		じゃがいもでん粉	0.64	□	塩	0.10		炒り卵	9.60	○	キャベツ	24.00	△	えのきたけ	4.80	△	鶏肉	10.00	○	こいくちしょうゆ	0.80		きゅうり	9.60	△
	三温糖	0.56	□	塩	0.48		絹揚げ(ミニ)	20.00	○	水	32.00		こしょう	0.01		ごまつな	8.00	△	きゅうり	8.00	△	ねぎ	2.40	△	にんじん	10.00	△	にんじん	10.00	△	カットわかめ	0.48	○
	酢	1.20		こしょう	0.01		さといも	20.00	□	鶏ささみ(チン)	9.60	○	ベーコン	4.00	○	ごまつな	8.00	△	にんじん	4.00	△	だし昆布	0.80		キャベツ	16.00	△	とうもろこし	4.00	△	混合削り節	0.80	
	こいくちしょうゆ	0.80		ツナ水煮	6.40	○	にんじん	6.40	△	鶏ささみ(チン)	9.60	○	料理酒	0.40		キャベツ	16.00	△	にんじん	4.00	△	じゃがいも	12.00	□	たまねぎ	16.00	△	にんじん	12.00	□	油揚げ	2.40	○
	塩	0.05		干ひじき	0.80	○	ごぼう	6.40	△	はるさめ	6.40	□	料理酒	0.40		もやし	9.60	△	塩昆布	0.40	○	うすくちしょうゆ	1.60		キャベツ	16.00	△	たまねぎ	20.00	△	三温糖	0.80	□
	白ごま	0.56	□	じゃがいも	22.40	□	きゅうり	8.00	△	しめじ	4.00	△	白いんげんまめ(乾)	4.80	○	にんじん	8.00	△	にんじん	8.00	△	とうもろこし	4.00	△	たまねぎ	4.00	△	にんじん	4.80	△	酢	1.92	
	木綿豆腐	20.00	○	にんじん	4.00	△	はくさい	12.00	△	もやし	9.60	△	たまねぎ	24.00	△	にんじん	8.00	△	にんじん	8.00	△	三温糖	0.64	□	丸鶏使用がらスープ	0.40		みりん風調味料	0.48		ごぼう	6.40	△
	たまねぎ	20.00	△	にんじん	4.00	△	ねぎ	2.40	△	にんじん	4.80	△	にんじん	8.00	△	にんじん	8.00	△	にんじん	8.00	△	三温糖	0.40	□	料理酒	0.40	□	塩	0.12		うすくちしょうゆ	0.80	
	にんじん	8.00	△	白すりごま	0.64	□	にんじん	4.00	△	とうもろこし	4.00	△	じゃがいも	20.00	□	じゃがいも	20.00	□	マッシュルーム	4.80	△	パセリ(乾)	0.02	△	酢	1.20		水	100.00		だし煮干し	1.60	
	とうもろこし	6.40	△	ノイグ'マ'ネーズ'	4.40	□	だし昆布	0.80		白ごま	0.64	□	ごま油	0.64	□	パセリ(乾)	0.02	△	丸鶏使用がらスープ	0.40		うすくちしょうゆ	0.80		塩	0.24		水	88.00		こしょう	0.01	
	カットわかめ	0.48	○	こいくちしょうゆ	0.64		混合削り節	0.80		ごま油	0.64	□	三温糖	0.80	□	丸鶏使用がらスープ	0.40		うすくちしょうゆ	0.80		塩	0.24		水	88.00		こしょう	0.01		中みそ	6.80	○
	丸鶏使用がらスープ	0.40		こいくちしょうゆ	2.40		塩	0.16		みりん風調味料	0.48		こいくちしょうゆ	1.20		塩	0.16		こしょう	0.01		水	96.00										
	こいくちしょうゆ	1.84					塩	0.08		こしょう	0.01		水	96.00																			
	塩	0.28																															
	こしょう	0.01																															
	料理酒	0.80																															
	水	104.00																															
エネ	蛋白	173 kcal	11.8 g	164 kcal	11.6 g	167 kcal	9.6 g	189 kcal	11.1 g	172 kcal	11.0 g	166 kcal	9.6 g	204 kcal	10.2 g	160 kcal	13.4 g	180 kcal	9.2 g	175 kcal	11.5 g	160 kcal	10.2 g										
脂質	食塩	8.0 g	1.2 g	8.0 g	0.7 g	7.3 g	1.0 g	7.7 g	1.1 g	8.0 g	0.9 g	6.8 g	1.1 g	8.1 g	1.5 g	6.8 g	1.7 g	4.7 g	1.3 g	7.6 g	1.2 g	8.7 g	0.9 g										
日(曜)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)													
献立		大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のマヨネーズあえ		さわらのおろしだれかけ ごま酢あえ じゃがいものみそ汁		きのこクリームパスタ せとうち太陽サラダ		ホイコーロー 中華あえ ヨーグルト				鮭の塩焼き 赤しそあえ 豚汁 みかんゼリー		えびと豆腐のチリソース煮 こめこめサラダ		かぼちゃコロッケ ごま香るれんこんサラダ ジュリアンスープ		五目煮 甘酢あえ		東広島オムレツ★坦々丼 ワントンスープ													
		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)				1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)											
献立の材料	鶏ひき肉	30.00	○	さわら	40.00	○	カットスパゲッティ	16.00	□	豚肉	40.00	○	遠 足		鮭	50.00	○	豚肉	16.00	○	かぼちゃコロッケ	50.00	△	鶏肉	30.00	○	鶏ひき肉	30.00	○				
	料理酒	0.96		なたね油	0.40	□	ベーコン	10.00	○	おろしにんにく	0.24	△			塩	0.20		むきえび	16.00	○	揚げ油	5.00	□	料理酒	0.64		刻み大豆	8.00	○				
	おろししょうが	0.24	△	だいこん	16.00	△	鶏肉	15.00	○	おろししょうが	0.24	△			なたね油	0.50	□	料理酒	0.80				れんこん	16.00	△	おろしにんにく	0.16	△					
	にんじん	16.00	△	おろししょうが	0.08	△	おろしにんにく	0.16	△	料理酒	0.64				おろしにんにく	0.16	△	れんこん	15.00	△	ちくわカット1cm	8.00	○	おろししょうが	0.24	△							
	だいこん	36.00	△	料理酒	0.80		料理酒	0.64		にんじん	12.00	△			キャベツ	30.00	△	木綿豆腐	60.00	○	にんじん	5.00	△	大豆(乾)	6.40	○	料理酒	0.80					
	さといも	36.00	□	三温糖	0.64	□	たまねぎ	22.40	△	たまねぎ	28.00	△			きゅうり	5.00	△	にんじん	9.60	△	だいこん	10.00	△	にんじん	12.00	△	にんじん	9.60	△				
	しめじ	4.00	△	うすくちしょうゆ	0.80		にんじん	12.00	△	キャベツ	44.00	△			赤しそ(乾)	0.28	△	たまねぎ	24.00	△	ごまつな	5.00	△	じゃがいも	40.00	□	たまねぎ	16.00	△				
	絹揚げ	20.00	○	みりん風調味料	0.80		しいたけ	4.80	△	ピーマン	6.40	△																					