

令和8年

10月予定献立表(りんご・いちご・みかん・さくらんぼ組)

社会福祉法人 イエス団 一麦保育園

日	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	19日(月)		
献立名	・ごはん ・豆腐の千草焼き (ア)豆腐ハンバーグ ・鶏ガラスープ煮 ・さつまいも	・味噌煮込みラーメン ・豚団子 ・人参	・ごはん ・肉団子 ・中華風煮 ・さつまいも	・ごはん ・豚団子 ・麻婆豆腐煮 ・南瓜	・ごはん ・鶏団子 ・井ぶり煮 ・人参	・ごはん ・カラスガレイの塩焼き ・しょうゆコンソメ煮 ・さつまいも	・ごはん ・鶏団子 ・コーンクリーム煮風 ・南瓜	・ごはん ・和風ハンバーグ ・和だし煮 ・人参	・ごはん ・肉団子 ・野菜コンソメ煮 ・南瓜	・ごはん ・鶏団子 ・根菜の味噌煮風 ・さつまいも	・煮込みうどん ・豚団子 ・人参	・ごはん ・鮭の西京焼き ・ごま入り野菜煮 ・さつまいも	・ごはん ・ポークハンバーグ ・ビーンズ煮 ・南瓜	・クリームスバゲティー煮 ・鶏団子 ・さつまいも	・ごはん ・豚団子 ・ひじき煮風 ・人参		
材料名および数量 (g)	米 36 合挽きミンチ 18 たまねぎ 27 木綿豆腐 36 にんじん 9 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 鶏卵(ア)片栗粉 27 白ワイン 0.4 油揚げ 5 にんじん 20 たまねぎ 20 こまつな 5 キャベツ 15 かぼちゃ 25 鳥がら 0.9 食塩 0.1 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	ゆで中華めん 90 にんじん 20 たまねぎ 20 カットわかめ 0.1 じゃがいも 15 食塩 5 コーン缶 5 じゃがいも 25 いりごま 1 鳥がら 0.9 味噌 4 ごま油 0.3 片栗粉 0.5 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 合挽きミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 キャベツ 15 たまねぎ 20 にんじん 20 葉ねぎ 5 はくさい 25 鳥がら 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.2 さつまいも 20 混合削り節 0.9 三温糖 0.5	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 木綿豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 20 葉ねぎ 3 さつまいも 25 はくさい 15 油揚げ 25 干しいたけ 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.8 混合削り節 2 こいくちしょうゆ 1.5 赤みそ 4 本みりん 0.4 ごま油 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 カラスガレイ 45 薄力粉 2.7 食塩 0.2 はくさい 15 にんじん 20 キャベツ 15 干しいたけ 10 こいくちしょうゆ 1.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.5 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 カラスガレイ 45 薄力粉 2.7 食塩 0.2 じゃがいも 5 にんじん 20 キャベツ 15 干しいたけ 10 こいくちしょうゆ 1.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.5 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 カラスガレイ 45 薄力粉 2.7 食塩 0.2 はくさい 15 にんじん 20 キャベツ 15 干しいたけ 10 こいくちしょうゆ 1.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.5 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 合挽きミンチ 15 じゃがいも 5 木綿豆腐 13.5 たまねぎ 18 にんじん 9 鶏卵(ア) 7.2 パン粉(ア)片栗粉 1.3 食塩 0.09 チンゲンサイ 10 にんじん 20 葉ねぎ 1.5 さつまいも 25 しらたき 1.3 たまねぎ 20 食塩 0.1 かぼちゃ 25 たまねぎ 20 混合削り節 15 にんじん 15 葉ねぎ 10.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 15 三温糖 5 本みりん 1 三温糖 2 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 5	米 36 合挽きミンチ 27 じゃがいも 5 食塩 18 たまねぎ 9 にんじん 9 鶏卵(ア) 7.2 さつまいも 25 たまねぎ 1.3 たまねぎ 20 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 食塩 25 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 10.8 三温糖 0.5 三温糖 5 1 2 0.2 20 0.9 0.5 0.2	米 36 合挽きミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 鶏ミンチ 25 油揚げ 5 しらたき 5 こいくちしょうゆ 2 チンゲンサイ 10 にんじん 20 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 片栗粉 0.5 鶏卵(ア) 10 混合削り節 0.9 じゃがいも 0.9 こいくちしょうゆ 0.1 三温糖 1.2 味噌 3 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	ゆでうどん 90 にんじん 20 たまねぎ 20 さつまいも 25 はくさい 15 酒 15 本みりん 5 混合削り節 0.9 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2 食塩 0.36 1.6 2.7 0.5 25 20 25 10 15 1 0.9 0.2 0.5 0.9 0.2 0.5 0.2	米 36 紅さけ 45 米みそ 13.5 たまねぎ 2.2 酒 4.5 本みりん 1.3 三温糖 0.4 キャベツ 15 ほうれんそう 10 にんじん 20 かぼちゃ 25 たまねぎ 20 いりごま 1 混合削り節 5 じゃがいも 3.1 水煮だいず 5 もやし 15 にんじん 20 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 コーン缶 3.6 ホールトマト 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 三温糖 0.2 とろけるチーズ(ア) 7 パン粉(ア)片栗粉 1.3 牛乳(ア)豆乳 2.9 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.2 鳥がら 0.2 こいくちしょうゆ 1.5 片栗粉 0.5 三温糖 1.5 1 5 5 0.1 0.9 0.1 0.9 0.2 0.5 0.2	米 36 豚ミンチ 36 にんじん 20 たまねぎ 13.5 コーン缶 4.5 本しめじ 7.2 ほうれんそう 10 木綿豆腐 10 鶏卵(ア) 8 たまねぎ 20 ベーコン(ア) 1 牛乳(ア)豆乳 9 鳥がら 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 1.5 いりごま 1 混合削り節 5 じゃがいも 25 水煮だいず 5 もやし 15 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 スバゲティ 36 かぼちゃ 25 にんじん 20 豚ミンチ 15 たまねぎ 4.5 コーン缶 7.2 ほうれんそう 10 木綿豆腐 10 鶏卵(ア) 8 たまねぎ 20 ベーコン(ア) 1 牛乳(ア)豆乳 9 鳥がら 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 片栗粉 0.5 三温糖 1.5 いりごま 1 混合削り節 5 じゃがいも 25 水煮だいず 5 もやし 15 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2			
	おやつ	練乳ラスク (ア)豆乳ラスク オレンジ・牛乳	しめじおにぎり りんご 牛乳	おかし 牛乳	ジャムケーキ りんご 牛乳	おしょうゆラスク オレンジ 牛乳	ヨーグルトケーキ (ア)豆乳ケーキ バナナ・牛乳	ツナおかかおにぎり りんご 牛乳	スイートポテトフライ オレンジ 牛乳	おかし 牛乳	甘食 りんご 牛乳	じゃこと菜っ葉のおにぎり オレンジ 牛乳	変わりラスク バナナ 牛乳	みかん蒸しパン りんご 牛乳	おかし 牛乳	魅ラスク りんご 牛乳	
	エネルギー	504	455	421	491	461	496	492	454	422	457	442	491	504	468	421	
	たんぱく質	20.4	15.6	12.1	13.9	15.8	19.7	14.4	15.9	12.1	14.8	15	19.8	19.4	16	13	
	日	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)					
	献立名	・ごはん ・鮭の磯辺焼き ・きのこ野菜煮 ・さつまいも	・ごはん ・チキンハンバーグ ・カレー煮 ・人参	・ごはん ・スパニッシュオムレツ (ア)豚つくね ※ ・コンソメ野菜煮 ・さつまいも	・ごはん ・カラスガレイ照り焼き ・ごま入り味噌煮 ・南瓜	・煮込み塩ラーメン煮 ・豚団子 ・人参	・ごはん ・牛団子 ・コーンクリーム煮 ・南瓜	・ごはん ・カラスガレイの煮つけ ・ひじき大豆煮 ・さつまいも	・ごはん ★ ・鶏つくね ・コンソメ煮 ・南瓜	・ごはん ・牛団子 ・すき焼き風煮風 ・人参	・ごはん ・豆腐の松風焼き ・味噌野菜煮 ・さつまいも	・ごはん ・肉団子 ・トマト煮 ・南瓜					
	材料名および数量 (g)	米 36 紅さけ 45 薄力粉 4.5 あおのり 0.09 食塩 0.2 葉ねぎ 5 本しめじ 7 えのきたけ 7 はくさい 15 にんじん 20 たまねぎ 20 かぼちゃ 25 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.3 食塩 0.1 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏ミンチ 36 たまねぎ 13.5 にんじん 4.5 木綿豆腐 13.5 鶏卵(ア) 8 パン粉(ア)片栗粉 1.3 牛乳(ア)豆乳 2.9 鳥がら 0.2 コンソメ 1.5 かぼちゃ 25 にんじん 20 キャベツ 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 たまねぎ 20 じゃがいも 25 木綿豆腐 15 チンゲンサイ 4.5 キャベツ 15 にんじん 20 食塩 0.09	米 36 ウインナーソーセージ 4.5 たまねぎ 18 にんじん 9 かぼちゃ 9 本みりん 2.25 プロセスチーズ 5.4 鶏卵 36 食塩 0.09 本みりん 0.54 コンソメ 0.9 かぼちゃ 25 にんじん 20 キャベツ 15 こまつな 10 たまねぎ 20 木綿豆腐 25 さつまいも 15 たまねぎ 1 いりごま 1 味噌 4 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 1 とんかつソース 2.7 三温糖 1.3 食塩 0.09	米 36 カラスガレイ 45 しょうが 0.45 こいくちしょうゆ 2.7 かぼちゃ 25 本みりん 4.5 酒 1.35 葉ねぎ 1.35 鳥がら 0.1 食塩 0.54 片栗粉 0.63	ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 たまねぎ 20 じゃがいも 20 食塩 0.1 コーン缶 4.5 じゃがいも 25 にんじん 1.2 たまねぎ 20 さやいんげん 4.5 キャベツ 15 こまつな 5 クリームコーン缶 25 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 食塩 0.09 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 牛ミンチ 20 じゃがいも 20 食塩 0.1 酒 4.5 5 じゃがいも 25 にんじん 20 ひじき 2.7 かぼちゃ 20 にんじん 20 こいくちしょうゆ 2.7 三温糖 1.5 はくさい 15 こまつな 4.5 水煮だいず 4.5 たまねぎ 20 にんじん 20 かぼちゃ 25 混合削り節 15 チンゲンサイ 10 こいくちしょうゆ 3.1 鶏卵(ア) 3 いりごま 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 食塩 0.1 さつまいも 20 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 カラスガレイ 45 三温糖 10 こいくちしょうゆ 4.5 酒 0.4 干しいたけ 0.6 鶏卵(ア) 8 もずく 8 ごぼう 4.5 たまねぎ 1.5 はくさい 1.5 葉ねぎ 3 焼き豆腐 20 にんじん 20 かぼちゃ 25 混合削り節 15 チンゲンサイ 10 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 こまつな 10 じゃがいも 25 キャベツ 15 油揚げ 5 混合削り節 3 味噌 4 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 合挽きミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 鶏ミンチ 25 油揚げ 5 しらたき 5 こいくちしょうゆ 2 チンゲンサイ 10 にんじん 20 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 片栗粉 0.5 鶏卵(ア) 10 混合削り節 0.9 じゃがいも 0.9 こいくちしょうゆ 0.1 三温糖 1.2 味噌 3 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	ゆでうどん 90 にんじん 20 たまねぎ 20 さつまいも 25 はくさい 15 酒 15 本みりん 5 混合削り節 0.9 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2 食塩 0.36 1.6 2.7 0.5 25 20 25 10 15 1 0.9 0.2 0.5 0.9 0.2 0.5 0.2	米 36 紅さけ 45 米みそ 13.5 たまねぎ 2.2 酒 4.5 本みりん 1.3 三温糖 0.4 キャベツ 15 ほうれんそう 10 にんじん 20 かぼちゃ 25 たまねぎ 20 いりごま 1 混合削り節 5 じゃがいも 3.1 水煮だいず 5 もやし 15 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚ミンチ 36 にんじん 20 たまねぎ 13.5 コーン缶 4.5 本しめじ 7.2 ほうれんそう 10 木綿豆腐 10 鶏卵(ア) 8 たまねぎ 20 ベーコン(ア) 1 牛乳(ア)豆乳 9 鳥がら 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 1.5 いりごま 1 混合削り節 5 じゃがいも 25 水煮だいず 5 もやし 15 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 スバゲティ 36 かぼちゃ 25 にんじん 20 豚ミンチ 15 たまねぎ 4.5 コーン缶 7.2 ほうれんそう 10 木綿豆腐 10 鶏卵(ア) 8 たまねぎ 20 ベーコン(ア) 1 牛乳(ア)豆乳 9 鳥がら 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 片栗粉 0.5 三温糖 1.5 いりごま 1 混合削り節 5 じゃがいも 25 水煮だいず 5 もやし 15 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2				
		おやつ	おからドーナツ オレンジ 牛乳	フレンチトースト (ア)豆乳フレンチトースト りんご・牛乳	じゃが餅 バナナ 牛乳	大豆入りホットケーキ オレンジ 牛乳	おかし 牛乳	さつま芋ソーデー オレンジ 牛乳	セサミチーズブレッド (ア)セサミブレッド りんご・牛乳	人参ケーキ バナナ 牛乳	フライドポテト(とりがら) りんご 牛乳	りんごホットケーキ オレンジ 牛乳	おかし 牛乳				
		エネルギー	498	547	496	498	399	466	519	547	416	550	451				
		たんぱく質	19.6	20	15.6	22.3	14	11.1	24.9	16.8	12.6	21.8	12.4				

※22日(木)「豚つくね」材料
豚ミンチ、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干しいたけ、片栗粉、しょうゆ、三温糖

【10月の行事食】

りんご・いちご・みかん・さくらんぼ組

★ 28日(水) お誕生日会

【手作りおやつ材料】

- 1日(木) 食パン(麦っ子ロール)、練乳(豆乳)、グラニュー糖
- 2日(金) 米、しめじ、油揚げ、しょうゆ、酒、みりん、塩
- 5日(月) バター(豆乳)、三温糖、卵(×)、薄力粉、ベーキングパウダー、いちごジャム
- 6日(火) 食パン(麦っ子ロール)、しょうゆ、三温糖、水
- 7日(水) ヨーグルト(豆乳)、薄力粉、ベーキングパウダー、バター(×)、三温糖、卵(×)、塩
- 8日(木) 米、ツナ、塩昆布、粉カツオ、しょうゆ、みりん
- 9日(金) さつま芋、油、塩
- 13日(火) 薄力粉、ベーキングパウダー、重曹(×)、バター(×)、油、三温糖、卵(×)、練乳(×)、牛乳(豆乳)、メープルシロップ、水
- 14日(水) 米、しらす干し、小松菜、人参、ごま油、粉カツオ、塩、しょうゆ
- 15日(木) 食パン(麦っ子ロール)、マヨネーズ(マヨドレ)、パセリ
- 16日(金) 薄力粉、ベーキングパウダー、バター(×)、三温糖、卵(×)、牛乳(豆乳)、みかん缶
- 19日(月) おつゆ麩、バター(油)、三温糖
- 20日(火) おから、薄力粉、ベーキングパウダー、卵(×)、三温糖、牛乳(豆乳)、油
- 21日(水) 食パン(麦っ子ロール)、卵(×)、牛乳(豆乳)、三温糖、バター(油)
- 22日(木) じゃが芋、三温糖、バター(×)、片栗粉、しょうゆ、みりん
- 23日(金) 大豆、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳(豆乳)、卵(×)、塩、三温糖、バター(油)
- 26日(月) さつま芋、油、三温糖、しょうゆ、水
- 27日(火) 強力粉、三温糖、ドライイースト、バター(油)、水、ごま、とろけるチーズ(×)、塩
- 28日(水) 人参、ベーキングパウダー、薄力粉、バター(×)、三温糖、卵(×)、牛乳(豆乳)
- 29日(木) じゃが芋、油、鶏ガラ
- 30日(金) りんご、三温糖、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳(豆乳)、卵(×)、塩、バター(油)

※「牛乳」がアレルギーの場合、ミルフィー又はお茶を提供します。