

令和8年

10 月 予 定 献 立 表 (3 歳 以 上 児)

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 ・とうふのちぐさやき (ア)とうふハンバーグ ・わふうサラダ ・オレンジ	・みそラーメン ・じゃがバター (ア)じゃがいもあえ ・なし	・じゃことねぎのチャーハン ・ちゅうかスープ ・バナナ	・ごはん ・まーぼーどうふ ・こふさいも ・りんご	・このぼどんぶり (ア)とりにくどんぶり ・わかめのみそしる ・オレンジ	・ごはん ・しろみぎかなのおおなに ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・しょくぼん (ア)麦っ子ロール ・マカロニのクリームに ・かき	・ごはん ・わふうハンバーグ ・キャベツとコーンのサラダ ・バナナ ・オレンジ	・ごはん ・わふうハンバーグ ・バナナ	・ごはん ・みそわふうに ・かきたまじる (ア)すましじる ・りんご	・あんかけうどん ・さつまいものあまに ・オレンジ	・わかめごはん ・さわらのさいきょうやき ・ごまあえ(ほうれん草) ・バナナ	・ごはん ・ポークビーンズ ・もやしサラダ ・なし	・クリームスーpsバゲティ ・かぼちゃバター (ア)かぼちゃあえ ・バナナ	・ごはん ・ぶたにくのいそに ・ブロッコリーのマヨあえ ・かき										
材料名および数量 (g)	米 40 合挽きミンチ 20 たまねぎ 30 木綿豆腐 40 にんじん 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 鶏卵(ア)片栗粉 30 白ワイン 0.5 まぐろ油漬缶 8 カットわかめ 0.5 きゅうり 20 キャベツ 20 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2 オレンジ 25	ゆで中華めん 100 豚肉 20 もやし 15 カットわかめ 0.3 にんじん 15 コーン缶 8 ごま油 3 こいくちしょうゆ 2 にんじん 0.1 干しいいたけ 1.2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 こいくちしょうゆ 3 三温糖 2 本みりん 0.1 食塩 0.5 白ワイン 0.5 片栗粉 2 焼きのり 0.6 じゃがいも 40 パセリ 0.1 油揚げ 0.2 食塩 0.2 りんご 25 オレンジ 25	米 50 しらす干し 10 葉ねぎ 15 コーン缶 5 いりごま 1 ごま油 1 こいくちしょうゆ 2 にんじん 0.1 干しいいたけ 1.2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 こいくちしょうゆ 3 三温糖 2 本みりん 0.1 食塩 0.5 白ワイン 0.5 片栗粉 2 焼きのり 0.6 じゃがいも 40 パセリ 0.1 油揚げ 0.2 食塩 0.2 りんご 25 オレンジ 25	米 40 かまぼこ(ア)鶏肉 10 たまねぎ 50 にんじん 15 薄力粉 3 鶏肉 25 じゃがいも 30 マカロニ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 にんじん 20 ほうれんそう 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 こいくちしょうゆ 4 薄力粉 2 マーガリン(ア)油 0.2 牛乳(ア)豆乳 30 食塩 0.2 白ワイン 1.4 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 かき 40 バナナ 25 オレンジ 25	米 50 カラスガレイ 50 薄力粉 15 鶏肉 3 たまねぎ 0.2 はるさめ 3 チンゲンサイ 30 たまねぎ 40 にんじん 20 ほうれんそう 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 こいくちしょうゆ 4 薄力粉 2 マーガリン(ア)油 0.2 牛乳(ア)豆乳 30 食塩 0.2 白ワイン 1.4 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 かき 40 バナナ 25 オレンジ 25	米 40 角型食パン 40 まぐろ油漬缶 8 にんじん 12 たまねぎ 5 コーン缶 5 こいくちしょうゆ 2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 0.5 厚揚げ 1.2 しらたき 0.5 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.8 本みりん 1 食塩 0.2 三温糖 4 味噌 3 酒 1 片栗粉 1.5 さつまいも 40 混合削り節 0.5 三温糖 3 油揚げ 15 きゅうり 15 米酢 1.5 オリーブ油 0.5 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 合挽きミンチ 35 木綿豆腐 25 たまねぎ 15 たまねぎ 20 にんじん 10 こいくちしょうゆ 8 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 1.5 たまねぎ 10 本みりん 2.5 チンゲンサイ 0.8 もやし 2.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 バナナ 25 鶏卵(ア) 30 たまねぎ 10 三温糖 3 混合削り節 15 きゅうり 15 米酢 1.5 オリーブ油 0.5 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 まぐろ油漬缶 8 にんじん 12 たまねぎ 5 コーン缶 5 こいくちしょうゆ 2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 0.5 厚揚げ 1.2 しらたき 0.5 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.8 本みりん 1 食塩 0.2 三温糖 4 味噌 3 酒 1 片栗粉 1.5 さつまいも 40 混合削り節 0.5 三温糖 3 油揚げ 15 きゅうり 15 米酢 1.5 オリーブ油 0.5 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 ゆでうどん 100 豚肉 20 わかめふりかけ 1 鶏肉 20 たまねぎ 30 にんじん 8.5 さくら 50 だいこん 35 にんじん 8 油揚げ 8 干しいいたけ 15 混合削り節 10 こいくちしょうゆ 3.5 本みりん 1 にんじん 15 ほうれんそう 0.2 コンソメ(ア)鶏ガラ 20 三温糖 0.8 トマトケチャップ 5.5 とんかつソース 2 こいくちしょうゆ 1.5 混合削り節 1 白ワイン 0.5 食塩 0.2 マーガリン(ア)油 3.5 薄力粉 4 もやし 30 きゅうり 10 にんじん 10 油揚げ 3 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 ごま油 1 米酢 1.5 食塩 0.2 なし 25	米 40 わかめふりかけ 1 豚肉 20 じゃがいも 20 たまねぎ 15 たまねぎ 30 しめじ 20 だいず 10 にんじん 0.5 コーン缶 4 薄力粉 1 ほうれんそう 3.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 三温糖 0.9 とんかつソース 0.9 こいくちしょうゆ 1 白ワイン 0.5 食塩 0.2 パセリ 0.1 バター(ア) 2 ブロッコリー 30 まぐろ油漬缶 8 マヨネーズ(ア)マヨドレ 3 食塩 0.2 バナナ 25 かき 40	れんにゅうラスク (ア)とうにゅうラスク ぎゅうにゅう	しめじおにぎり ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ジャムケーキ ぎゅうにゅう	ピザトースト ぎゅうにゅう	ヨーグルトケーキ (ア)とうにゅうケーキ ぎゅうにゅう	ツナおかかおにぎり ぎゅうにゅう	スイートポテトフライ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	あましょく ぎゅうにゅう	じゃことなっばのおにぎり ぎゅうにゅう	かわりラスク ぎゅうにゅう	みかんむしパン ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ふのラスク ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱく 質	517 21.7	506 18	457 13.5	558 18.3	533 22.3	544 20.7	580 19.6	476 17.2	395 9.9	493 18.7	519 18.7	546 21.7	514 17.7	528 17.8	526 16.5										
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 ・さけのあけほのやき ・きのこあえ ・とうふとわかめのすましじる	・チキンカレーライス ・ヨーグルトサラダ (ア)フルーツサラダ ・バター(ア) ・バナナ	・ごはん ・スパニッシュオムレツ (ア)ぶたつくね ※ ・フレンチサラダ ・バナナ	・ごはん ・あじのカレーあげ ・ごまあえ(こまつな) ・そうめんのみそしる	・しおやきそば ・とりがらスープ ・バナナ	・ビーフライス ・しめじサラダ ・コーンクリームスープ	・ごはん ・さばのおろしに ・ひじきまめに(こまつな) ・みそしる	・ロールパン ★ ・コーンフレークチキン ・かぼちゃサラダ ・たまごスープ(ア)たまねぎスープ ・いちごヨーグルト	・ごはん ・すきやきふうに ・だいこんのすましじる ・りんご	・ごはん ・とうふのまつかぜやき ・きゅうりとわかめのすのもの ・オレンジ	・イタリアンスパゲティ ・ぐだくさんコンソメスープ ・バナナ														
材料名および数量 (g)	米 40 紅さけ 50 にんじん 10 マヨネーズ(ア)マヨドレ 6 粉チーズ(ア) 1 パセリ 0.2 ほうれんそう 25 本しめじ 10 えのきたけ 10 にんじん 10 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 2 木綿豆腐 15 葉ねぎ 3 カットわかめ 0.5 混合削り節 1 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.2 コーン缶 10 無糖ヨーグルト(ア) 20 マヨネーズ(ア)マヨドレ 1.2 レモン汁 0.5	米 50 鶏肉 25 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 40 にんじん 10 コーン缶 3.5 かぼちゃ 1.5 ブロセスチーズ 1.2 鶏卵 7 食塩 0.1 コンソメ 4.5 マーガリン(ア)油 0.3 カレー粉 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 白ワイン 0.2 トマトケチャップ 1.2 とんかつソース 3 食塩 0.1 にんじん 5 オリーブ油 10 米酢 10 こいくちしょうゆ 15 三温糖 10 食塩 0.2 バナナ 25	米 40 ウインナーソーセージ 5 たまねぎ 20 にんじん 10 かぼちゃ 10 ブロセスチーズ 6 鶏卵 40 こいくちしょうゆ 2 薄力粉 0.1 コンソメ 1 スパニッシュオムレツ 7 トマトケチャップ 0.5 コーン缶 5 いりごま 20 こいくちしょうゆ 15 三温糖 1.5 混合削り節 0.5 にんじん 5 カットわかめ 0.5 にんじん 10 オリーブ油 10 米酢 10 こいくちしょうゆ 15 三温糖 10 食塩 0.2 バナナ 25	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 ごぼう 20 にんじん 10 たまねぎ 10 さやいんげん 4 こいくちしょうゆ 4 酒 0.5 白ワイン 0.4 本みりん 0.8 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.1 三温糖 2.5 ひじき 2 こまつな 5 にんじん 8 キャベツ 20 きゅうり 20 油揚げ 8 混合削り節 0.5 まぐろ油漬缶 8 米酢 1.5 三温糖 1 本みりん 0.2 食塩 0.1 酒 1.5 コーン缶 3.5 クリームコーン缶 15 たまねぎ 10 パセリ 0.1 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.1 味噌 0.1 薄力粉 4 マーガリン(ア)油 3 牛乳(ア)豆乳 10	米 50 さば 10 だいこん 30 三温糖 5 こいくちしょうゆ 3 酒 4 だいず 0.9 竹輪(ア) 2.5 ひじき 3 こまつな 5 にんじん 8 油揚げ 3 コーン缶 0.5 まぐろ油漬缶 1.7 食塩 0.2 米酢 0.1 片栗粉 0.2 酒 0.5 木綿豆腐 15 たまねぎ 15 かぼちゃ 10 混合削り節 1 味噌 0.1 薄力粉 4 マーガリン(ア)油 3 牛乳(ア)豆乳 10	米 40 ロールパン (ア)麦っ子ロール 40 牛肉 50 たまねぎ 20 にんじん 0.1 はくさい 20 葉ねぎ 0.6 焼き豆腐 4 コンフレーク 8 しらたき 6 ごぼう 40 混合削り節 15 こいくちしょうゆ 15 三温糖 5 本みりん 7 酒 0.2 食塩 0.2 片栗粉 0.1 鶏卵(ア) 20 もずく 15 たまねぎ 15 パセリ 0.1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 スパゲティ 40 ベーコン(ア)ツナ 10 たまねぎ 20 にんじん 15 ピーマン 10 マッシュルーム水煮 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.5 トマトケチャップ 0.2 とんかつソース 3.5 なたね油 0.5 白ワイン 0.5 キャベツ 10 さつまいも 10 もやし 3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 バナナ 25																		
おやつ	おからドーナツ ぎゅうにゅう	フレンチトースト (ア)とうにゅうフレンチトースト ぎゅうにゅう	じゃがもち ぎゅうにゅう	だいずいりホットケーキ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	だいがくいも ぎゅうにゅう	セサミチーズブレッド (ア)セサミブレッド ぎゅうにゅう	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	フライドポテト(とりがら) ぎゅうにゅう	りんごホットケーキ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	※22日(木)「ぶたつくね」材料 豚ミンチ、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干しいいたけ、片栗粉、しょうゆ、三温糖													
エネルギー たんぱく 質	512 22.1	640 19	487 15.1	544 22.7	411 15.3	577 15	590 27.6	694 24.9	450 15.9	509 18.9	463 13.3														

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

【10がつのぎょうじしょく】

3歳以上児

★ 28日(水) おたんじょうびかい

【てづくりおやつのだいりょう】

- 1日(木) ロールパン(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)、ケチャップ、玉ねぎ、塩、油、ハム(ツナ)、パセリ、とろけるチーズ(×)
- 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) ロールパン(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。