

2026年10月 献立表

えぶちにしや園

日	曜	献立名		赤	黄	緑	栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
1 15	木	ごはん 鶏とじゃがいもの和風炒め キャベツとひじきのハムサラダ みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) バナナ	牛乳 おやつソース焼きそば	鶏もも肉★ ひじき ハム★ 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 豚ひき肉★ あおのり	米 じゃがいも 油 砂糖 蒸し中華めん★	キャベツ チンゲンサイ バナナ★ にんじん たまねぎ	エネルギー:546kcal たんぱく質:25.9g 脂質:15.6g 炭水化物:84.4g カルシウム:198mg 食塩相当量:1.9g
2	金	ごはん バーベキューポーク だいこんとにんじんのさっぱりサラダ みそ汁(こまつな・ごぼう)	牛乳 パイナップルケーキ	豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 ホットケーキ粉★ 油	たまねぎ にんにく だいこん にんじん こまつな ごぼう バイアンアップルジュース パイン缶	エネルギー:491kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.4g 炭水化物:72.1g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.4g
3 17 31	土	鶏むねの和風マヨ丼 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	牛乳 きなこケーキ	鶏むね★ 竹輪★ あおのり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳 きな粉★	米 片栗粉 油 マヨネーズタイプ調味料★ ごま油★ 砂糖 小麦粉★	キャベツ にんじん れんこん たまねぎ まいたけ	エネルギー:506kcal たんぱく質:22.4g 脂質:14.2g 炭水化物:76.3g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.3g
5 19	月	鶏の照り焼き丼 キャベツとにんじんのフレンチサラダ みそ汁(さといも・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 ごまのクッキー(米粉)	鶏もも肉★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ おからパウダー★ 豆乳★	米 おおむぎ 油 砂糖 さといも マスカットゼリー 米粉 白いりごま★	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン	エネルギー:505kcal たんぱく質:19.4g 脂質:14.9g 炭水化物:79.1g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.3g
6 20	火	ごはん ハンバーグ かぼちゃとツナのマヨサラダ 豆乳ポタージュ(ほうれん草・まいたけ)	牛乳 小魚の炊き込みご飯	豚ひき肉★ 調整豆乳★ ツナ水煮缶 牛乳★ 油揚げ★ 食べる小魚	米 パン粉★ 砂糖 マヨネーズタイプ調味料★	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ(赤) バセリ粉 ほうれんそう まいたけ クリームコーン	エネルギー:589kcal たんぱく質:24.8g 脂質:16.7g 炭水化物:92.2g カルシウム:353mg 食塩相当量:1.6g
7 21	水	ごはん 油淋鶏風 青のりポテト 中華スープ(チンゲン菜・にんじん)	牛乳 ブルーベリーケーキ	鶏もも肉★ あおのり 牛乳★ 調整豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油★ じゃがいも ブルーベリージャム 小麦粉★	しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん	エネルギー:510kcal たんぱく質:18.5g 脂質:13.3g 炭水化物:83.8g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.4g
8 22	木	ごはん 家常豆腐 こまつなと切干の海苔和え みそ汁(ごぼう・だいこん) オレンジ	牛乳 お好み焼き	生揚げ★ 豚ひき肉★ 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 釜揚げしらす 削り節 あおのり	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉★	たまねぎ にんじん こまつな 切干大根 ごぼう だいこん オレンジ★ キャベツ	エネルギー:498kcal たんぱく質:20.6g 脂質:15.4g 炭水化物:74.2g カルシウム:343mg 食塩相当量:1.5g
9	金	さつまいもごはん さばのみそ煮 キャベツと黄パプリカのベーコン炒め すまし汁(えのき・玉ねぎ)	牛乳 ココアケーキ	さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★ ベーコン★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 さつまいも 黒いりごま★ 砂糖 油 ホットケーキ粉★	しょうが キャベツ パプリカ(黄) えのきたけ たまねぎ	エネルギー:549kcal たんぱく質:19.9g 脂質:21.5g 炭水化物:75.9g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.9g
10 24	土	鶏そぼろ丼 かぼちゃとウィンナーの炒め物 みそ汁(油揚げ・れんこん)	牛乳 豆乳寒天	鶏ひき肉★ ウインナー★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 粉かんでんきな粉★ 調整豆乳★	米 油 片栗粉 砂糖	にんじん キャベツ かぼちゃ れんこん	エネルギー:475kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.0g 炭水化物:67.0g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.3g
13 27	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カレー粉ふき芋 みそ汁(はくさい・にんじん)	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ベーコン★	米 油 マーマレードジャム★ じゃがいも ホットケーキ粉★	たまねぎ はくさい にんじん ミックスベジタブル	エネルギー:478kcal たんぱく質:19.6g 脂質:13.8g 炭水化物:75.2g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.6g
14 28	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とにんじんの白和え みそ汁(さつまいも・しめじ) みかん缶	牛乳 ツナマヨトースト	さけ★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ツナ水煮缶	米 砂糖 さつまいも 食パン★ マヨネーズタイプ調味料★	ほうれんそう にんじん しめじ みかん缶 たまねぎ	エネルギー:513kcal たんぱく質:25.1g 脂質:17.3g 炭水化物:70.0g カルシウム:206mg 食塩相当量:2.0g
16	金	長崎県:ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘辛焼き 白桃缶	牛乳 和風カレーピラフ	豚肉(もも)★ かまぼこ 調整豆乳★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 食べる小魚	中華麺★ ごま油★ 砂糖 白いりごま★ 米 油	キャベツ にんじん ビーマン にんにく かぼちゃ もも缶(白桃)★ たまねぎ	エネルギー:538kcal たんぱく質:26.7g 脂質:13.0g 炭水化物:86.7g カルシウム:368mg 食塩相当量:2.0g
23	金	ごはん さわらの竜田焼き キャベツと黄パプリカのしそふりかけ和え 豚汁	牛乳 ココアケーキ	さわら ハム★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉★	しょうが キャベツ パプリカ(黄) だいこん にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー:536kcal たんぱく質:21.3g 脂質:19.9g 炭水化物:72.2g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.5g
26	月	ごはん 豚のスタミナ炒め 生揚げとさといもの煮物 みそ汁(だいこん・わかめ)	牛乳 お誕生日メニュー	豚肉(もも)★ 生揚げ★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 さといも	にんにく パプリカ(赤) たまねぎ にら だいこん	エネルギー:392kcal たんぱく質:19.0g 脂質:12.8g 炭水化物:53.7g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.1g
29	木	鶏とごぼうの味噌パスタ ブロッコリーとキャベツのマヨサラダ ミネストローネ	牛乳 しそふりかけごはん いりこ	鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ ウインナー★ ゆで大豆★ 牛乳★ 削り節 食べる小魚	スパゲッティ★ 油 砂糖 マヨネーズタイプ調味料★ じゃがいも 米 白いりごま★	ごぼう たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン パプリカ(黄) バセリ粉	エネルギー:498kcal たんぱく質:25.5g 脂質:14.1g 炭水化物:75.2g カルシウム:275mg 食塩相当量:1.5g
30	金	ハヤシライス だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・にんじん)	牛乳 ♪ハロウィンメニュー♪ パンプキンケーキ	豚肉(もも)★ カットわかめ ツナ水煮缶 牛乳★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 小麦粉★ ホットケーキ粉★ 粉糖	にんにく たまねぎ しめじ だいこん チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	エネルギー:504kcal たんぱく質:19.0g 脂質:16.0g 炭水化物:76.4g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.1g
※おやつ(乳児のみ):月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅 (「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供)							月平均値
※夕食間食:おにぎり(月:おなか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ) ★は28大アレルゲンが含まれる食品です。 ※マヨネーズタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。							エネルギー 509kcal
							タンパク質 21.8g
							脂質 15.5g
							炭水化物 76.7g
							カルシウム 237mg
							食塩相当量 1.5g

10月

えぶちにしや保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	木	米 高野豆腐 じゃが芋	米 高野豆腐 じゃが芋、キャベツ チンゲン菜、人参 玉ねぎ	米 豚肉 じゃが芋、キャベツ チンゲン菜、人参 玉ねぎ	17	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ
2	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、大根 小松菜、玉ねぎ	米 豚肉 人参、大根 小松菜、玉ねぎ	19	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ
3	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	20	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 玉ねぎ、ほうれん草	米 豚肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、ほうれん草
5	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ	21	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、チンゲン菜 人参	米 カレー じゃが芋、チンゲン菜 人参
6	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 玉ねぎ、ほうれん草	米 豚肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、ほうれん草	22	木	米 しらす 大根	米 しらす 大根、人参 小松菜、玉ねぎ キャベツ	米 豚肉 大根、人参 小松菜、玉ねぎ キャベツ
7	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、チンゲン菜 人参	米 カレー じゃが芋、チンゲン菜 人参	23	金	米 高野豆腐 人参	米 鶏ささみ 人参、大根 キャベツ	米 鶏ささみ 人参、大根 キャベツ
8	木	米 しらす 大根	米 しらす 大根、人参 小松菜、玉ねぎ キャベツ	米 豚肉 大根、人参 小松菜、玉ねぎ キャベツ	24	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 キャベツ	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 キャベツ
9	金	米 高野豆腐 さつま芋	米 鶏ささみ さつま芋、キャベツ 玉ねぎ、人参	米 鶏ささみ さつま芋、キャベツ 玉ねぎ、人参	26	月	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 大根、玉ねぎ	米 豚肉 じゃが芋、人参 大根、玉ねぎ
10	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 キャベツ	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 キャベツ	27	火	米 カレー 白菜	米 カレー 白菜、玉ねぎ じゃが芋、人参	米 カレー 白菜、玉ねぎ じゃが芋、人参
13	火	米 カレー 白菜	米 カレー 白菜、玉ねぎ じゃが芋、人参	米 カレー 白菜、玉ねぎ じゃが芋、人参	28	水	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 さつま芋、人参 ほうれん草、玉ねぎ	米 豆腐 さつま芋、人参 ほうれん草、玉ねぎ
14	水	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 さつま芋、人参 ほうれん草、玉ねぎ	米 豆腐 さつま芋、人参 ほうれん草、玉ねぎ	29	木	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ フロッコリー、人参 玉ねぎ、キャベツ じゃが芋	米 鶏肉 フロッコリー、人参 玉ねぎ、キャベツ じゃが芋
15	木	米 高野豆腐 じゃが芋	米 高野豆腐 じゃが芋、キャベツ チンゲン菜、人参 玉ねぎ	米 豚肉 じゃが芋、キャベツ チンゲン菜、人参 玉ねぎ	30	金	米 カレー 人参	米 カレー 人参、大根 チンゲン菜、玉ねぎ かぼちゃ	米 豚肉 人参、大根 チンゲン菜、玉ねぎ かぼちゃ
16	金	米 しらす キャベツ	米 しらす キャベツ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	米 しらす キャベツ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ ピーマン	31	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

10月

給食だより

えぶちにしや園



秋も深まり、過ごしやすい季節になってきました。新米や秋の味覚など、おいしい食べ物がたくさん登場します。10月は「食品ロス削減月間」です。食べ物を大切にする気持ちを育みながら、「食べられるかな？」と考えて、無理なく楽しく食べることを大切にしていきたいと思います。

今月のおたのしみメニュー

【9日(金) チャレンジメニュー】

昼食：さばのみそ煮

【16日(金) 郷土料理】

昼食：ちゃんぽん麺(長崎県)

【23日(金)ピカピカメニュー】

昼食：豚汁

【30日(金) ハロウィン】

午後おやつ：パンプキンケーキ



豚汁

材料 大人2人+子ども2人分

豚もも肉	60g	だし汁	720g(3.5カップ)
だいこん	30g	味噌	30g(大さじ1.5)
にんじん	30g		
ごぼう	30g		
長ねぎ	18g		

作り方 ※豚もも肉・だいこん・にんじんは短冊切り
ごぼうは千切り、長ねぎは小口切り

- ①ごぼうを別鍋で茹でる。
- ②だし汁で豚もも肉・だいこん・にんじんを煮る。
- ③②に火が通ったら、①と長ねぎを加えて煮る。
- ④味噌を溶かし入れる。

