



献立表 (10月)

梅の木保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 飲むヨーグルト	2 いちごミルク	3 牛乳
昼食				御飯(麦入り) みそ汁(あさり、ねぎ) 油麩の煮物 もやしの中華和え	御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、小松菜) 鶏肉の塩麴から揚げ ポテトサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(厚揚げ、なめこ) ハムカツ ブロッコリーのサラダ
午後				牛乳、焼き芋	麦茶、プリッツ	麦茶、せんべい
午前	5 オレンジジュース	6 りんごジュース	7 カルピス	8 いちごミルク	9 野菜ジュース	10 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(大根、油揚げ) 豚もやし炒め ひじきサラダ	しらすとほうれん草のソテー スープ(たまねぎ、コーン) キャベツとささみのサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、わかめ) 魚の照り焼き れんこんの炒め煮	ルーロー飯 みそ汁(白玉ふ、ほうれん草) さつまいものごまサラダ	御飯(麦入り) 豚汁 豆腐ハンバーグ はるさめサラダ	御飯(麦入り) スープ(わかめ、えのき) 白菜と豚肉のオイマヨ炒め もやしのツナ和え
午後	麦茶、マシュマロサンド	牛乳、レーズンシュガートースト	麦茶、フルーチェ	麦茶、白玉団子	牛乳、栗まんじゅう	麦茶、ようかん
午前	12	13 オレンジジュース	14 飲むヨーグルト	15 野菜ジュース	16 いちごミルク	17 牛乳
昼食		御飯(麦入り) みそ汁(わかめ、厚揚げ) ピーマンのひき肉炒め パスタサラダ	ブルコギ丼 スープ(しいたけ、ねぎ) ぜんまいのナムル ゼリー	御飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、たまねぎ) チャンプルー アロジリと竹輪のマヨポン和え	さつまいも御飯 きのこ汁 鶏肉の山賊焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し	御飯(麦入り) みそ汁(白玉ふ、ねぎ) 大根の肉巻き キャベツのサラダ
午後		麦茶、ワンタンピザ	麦茶、芋もち	牛乳、ツナサンド	牛乳、厚切りバウム	麦茶、野菜かりんとう
午前	19 りんごジュース	20 ぶどうジュース	21 カルピス	22 野菜ジュース	23 いちごミルク	24 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(たまねぎ、わかめ) 肉豆腐 切干大根のサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(しめじ、油揚げ) 鶏肉のマーマレード焼き 白菜の塩昆布和え	御飯(麦入り) スープ(わかめ、あさり) トッポギ 魚河岸揚げとひじきの梅和え	御飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 魚と大根の中華煮 納豆サラダ	エビピラフ スープ(たまねぎ、マカロニ) 鶏むね肉のパン粉焼き にんじんサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、あおさ) 春巻き コーンサラダ
午後	麦茶、五平餅	牛乳、きな粉ラスク	麦茶、バナナ	牛乳、ホットケーキ	牛乳、ビスケット	麦茶、源氏パイ
午前	26 ぶどうジュース	27 オレンジジュース	28 カルピス	29 りんごジュース	30 乳酸菌飲料	31 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(高野豆腐、たまねぎ) 豚肉のごま炒め マカロニサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、しめじ) 鶏肉のしょうが焼き ひじきの煮物	御飯(麦入り) つみれ汁 肉じゃが 厚揚げのみそマヨ	御飯(麦入り) みそ汁(さつまいも、たまねぎ) バーベキューチキン かぶの洋風煮	ロールパン コーンスープ かぼちゃグラタン コールスローサラダ	牛丼 みそ汁(なめこ、小松菜) 竹輪ときゅうりのマヨ和え
午後	麦茶、さつまいもの蜜かけ	牛乳、マカロニきな粉	麦茶、おにぎり(塩昆布)	牛乳、ビスケット	牛乳、蒸しパン(紫いも)	麦茶、ラムネ

※食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

栄養摂取量 2026/10月分 (3才以上児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
10月01日	木	525	20.9	15.9	747	971	223	7.7	289	0.45	0.35	29	5.4	1.9	0.3	2.4
10月02日	金	457	17.4	14.4	598	593	134	2.5	133	0.31	0.16	20	6.0	1.5	0.8	4.5
10月03日	土	549	18.5	15.3	871	476	116	2.9	90	0.46	0.15	31	4.0	2.2	0.6	3.9
10月05日	月	487	19.7	13.2	879	709	198	2.6	243	0.56	0.22	8	5.3	2.2	0.5	3.2
10月06日	火	408	20.5	13.3	765	879	218	1.9	306	0.30	0.37	34	6.0	1.9	0.2	1.4
10月07日	水	415	18.8	8.5	754	610	96	1.8	186	0.27	0.20	20	5.3	1.9	0.6	1.4
10月08日	木	500	15.3	13.4	496	699	102	3.0	162	0.43	0.19	19	4.8	1.3	0.4	3.5
10月09日	金	663	23.1	18.4	818	874	228	3.0	266	0.57	0.41	16	6.9	2.1	0.4	2.9
10月10日	土	427	15.8	10.6	668	657	105	2.9	158	0.40	0.19	15	7.6	1.7	0.2	2.6
10月13日	火	430	15.2	13.1	789	458	140	2.7	166	0.37	0.15	14	4.6	2.0	0.5	3.4
10月14日	水	460	11.3	12.9	750	793	52	1.9	243	0.40	0.17	44	10.9	1.9	0.2	2.4
10月15日	木	555	25.5	16.5	875	927	264	3.4	391	0.41	0.48	70	7.7	2.2	0.8	3.8
10月16日	金	461	21.1	12.8	490	761	260	2.4	262	0.33	0.43	18	2.8	1.2	0.3	2.1
10月17日	土	401	12.8	11.4	425	585	69	1.8	214	0.41	0.14	28	4.2	1.1	0.3	2.7
10月19日	月	456	17.2	9.3	608	659	136	3.0	115	0.44	0.15	8	4.8	1.5	0.3	2.4
10月20日	火	526	20.1	17.1	801	709	209	2.3	186	0.28	0.33	11	4.5	2.0	0.4	3.5
10月21日	水	493	22.0	11.5	1027	669	104	8.8	106	0.35	0.18	22	4.3	2.6	0.2	1.6
10月22日	木	517	23.1	15.8	574	931	233	2.6	206	0.36	0.48	25	6.3	1.5	1.3	2.0
10月23日	金	499	21.0	16.8	784	736	251	1.4	396	0.32	0.35	18	4.0	2.0	0.1	1.4
10月24日	土	534	14.6	20.1	636	502	75	2.2	127	0.36	0.13	10	6.1	1.6	0.5	4.0
10月26日	月	486	16.4	14.8	599	706	101	2.6	180	0.55	0.17	18	4.3	1.5	0.4	3.0
10月27日	火	473	20.9	13.0	502	824	206	2.3	237	0.29	0.31	9	5.6	1.3	0.3	3.1
10月28日	水	518	19.8	13.4	746	608	158	3.5	230	0.42	0.23	10	5.7	1.9	0.9	3.6
10月29日	木	584	18.9	20.3	875	801	279	2.2	242	0.39	0.38	28	4.1	2.2	0.2	2.2
10月30日	金	450	16.9	17.5	962	800	258	1.9	268	0.31	0.34	40	5.1	2.4	0.3	2.4
10月31日	土	483	23.1	14.2	765	634	398	5.0	119	0.24	0.15	13	2.7	1.9	0.3	1.5
合 計		12758	489.7	373.6	18806	18573	4611	78.3	5521	9.95	6.79	578	139.2	47.8	11.5	71.1
平 均		491	18.8	14.4	723	714	177	3.0	212	0.38	0.26	22	5.4	1.8	0.4	2.7
目 標 量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		96	92	101	109	169	77	143	116	136	81	138	132	106	80	104

(3才未満児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
10月01日	木	481	19.7	13.4	638	898	291	6.2	237	0.37	0.40	22	4.2	1.6	0.2	1.9
10月02日	金	427	14.9	13.6	503	489	187	2.0	105	0.24	0.12	16	4.7	1.3	0.6	3.3
10月03日	土	481	16.4	14.7	655	505	203	2.3	110	0.34	0.26	24	3.2	1.7	0.5	3.1
10月05日	月	429	15.9	10.6	703	623	161	2.0	194	0.47	0.19	16	4.2	1.8	0.4	2.5
10月06日	火	367	16.4	10.8	588	814	181	1.6	245	0.24	0.30	28	4.7	1.5	0.2	1.1
10月07日	水	367	14.4	6.5	586	484	87	1.4	148	0.21	0.17	16	4.1	1.5	0.5	1.1
10月08日	木	476	12.1	14.0	435	557	175	2.3	129	0.34	0.15	15	3.7	1.1	0.4	2.8
10月09日	金	523	18.7	14.7	634	891	194	2.6	246	0.49	0.36	16	5.9	1.6	0.3	2.3
10月10日	土	401	15.9	12.3	567	674	194	2.3	164	0.36	0.30	13	6.0	1.4	0.2	2.2
10月13日	火	385	12.7	10.6	612	549	120	2.2	133	0.36	0.14	53	3.7	1.6	0.4	2.8
10月14日	水	419	11.8	10.7	630	728	151	1.6	200	0.33	0.25	33	8.1	1.6	0.2	1.9
10月15日	木	429	19.9	12.8	636	935	224	3.0	346	0.35	0.41	59	6.2	1.6	0.6	3.0
10月16日	金	461	18.1	14.0	437	633	306	2.0	212	0.27	0.36	14	2.3	1.1	0.2	1.7
10月17日	土	380	13.5	12.9	380	617	165	1.5	209	0.37	0.26	24	3.3	1.0	0.3	2.2
10月19日	月	408	13.8	7.6	475	634	111	2.5	92	0.35	0.12	8	3.7	1.2	0.3	1.9
10月20日	火	460	16.6	14.8	571	609	173	1.9	153	0.25	0.28	9	3.4	1.5	0.3	2.9
10月21日	水	436	17.9	9.2	814	546	94	7.1	85	0.28	0.16	17	3.4	2.1	0.2	1.3
10月22日	木	504	19.6	16.9	482	765	281	2.1	168	0.30	0.41	20	4.9	1.2	1.2	1.6
10月23日	金	423	18.7	13.6	612	808	216	1.5	344	0.29	0.32	17	3.9	1.6	0.1	1.2
10月24日	土	483	14.9	19.7	540	548	169	1.8	134	0.33	0.25	9	4.8	1.4	0.4	3.2
10月26日	月	432	13.3	12.0	468	587	84	2.3	144	0.46	0.14	14	3.5	1.2	0.3	2.4
10月27日	火	417	18.4	10.4	383	831	174	1.9	177	0.30	0.27	30	4.4	1.0	0.3	2.3
10月28日	水	453	15.7	10.5	578	491	136	2.8	184	0.34	0.19	8	4.6	1.5	0.7	2.9
10月29日	木	521	16.4	17.3	698	739	228	2.2	196	0.33	0.33	25	3.2	1.8	0.2	1.9
10月30日	金	429	15.0	14.6	794	687	245	1.5	215	0.26	0.32	32	4.2	2.0	0.3	1.9
10月31日	土	447	21.7	15.2	651	647	427	4.0	132	0.23	0.27	11	2.1	1.7	0.3	1.3
合 計		11441	422.4	333.3	15069	17288	4977	64.5	4704	8.43	6.72	549	110.5	38.3	9.4	56.8
平 均		440	16.2	12.8	580	665	191	2.5	181	0.32	0.26	21	4.2	1.5	0.4	2.2
目 標 量		460	20.1	14.0	591	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.5	0.4	2.6
充足率(%)		96	81	91	98	152	85	109	96	114	87	117	105	100	100	85

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。