いちご保育園献立表　2026年10月

給食を通して考える食品ロス
～食材に興味を持つことから始めよう～

日付	献立名	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	◎バナナ組午前おやつ,○全員午後おやつ
01 木	御飯、豆腐スープ（もやし・にら）、シュウマイ、切干大根のサラダ（しらす干し）	○さつまいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、○油、砂糖、油、○ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、にら、切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
02 金	御飯、みそ汁（だいこん・えのき） 幼児：骨まで食べられるさんまの煮つけ 乳児：さわらのしょうゆ焼き、白和え（ほうれん草・にんじん）	七分つき米、○フランスパン、砂糖、ごま	○牛乳、さんま、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳、さわら	ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
05 月	御飯、みそ汁（さといも・油揚げ）、さけの酒蒸し、きんぴらごぼう（いんげん・ごま）	七分つき米、○ぎょうざの皮、さといも、○砂糖、○マーガリン、油、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、◎みかん缶、いんげん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルサンド
06 火	御飯、みそ汁（じゃがいも・あげ）、豚肉のすき焼き風煮物、わかめの酢の物（みかん）	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	はくさい、みかん缶、たまねぎ、なす、○コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト
07 水	御飯、みそ汁（こまつな・あげ）、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○黒砂糖	○牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	にんじん、きゅうり、○かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、りんご、えのきたけ、コーン缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かぼちゃプリン（卵なし）
08 木	パン・ロールパン、クリームシチュー（米粉）、小松菜のしらす和え、フルーツカクテル	ロールパン、じゃがいも、○米、米粉、油、ごま油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、しらす干し、○ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、フルーツ缶、コーン缶、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○切干し大根おにぎり
09 金	御飯、みそ汁（なす・厚揚げ）、かじきのきのこがけ、さつま芋の甘煮	七分つき米、さつまいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、かじき、生揚げ、○きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、なす、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
10 土	ジャージャー麺、わかめスープ（コーン）、ゆでブロッコリー、果物	ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	りんご、もやし、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケットorせんべい
13 火	御飯、わかめスープ（コーン）、マーボー豆腐（たまねぎ）、キャベツのパインサラダ	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、◎みかん缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○スイートポテト
14 水	御飯、五目汁、さけのきのこみそ焼き、ほうれん草のごま和え	七分つき米、さといも、○米粉、○砂糖、○油、米粉、ごま、砂糖、油	○牛乳、さけ、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○りんご、もやし、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん、はくさい、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・りんご
15 木	御飯、わかめスープ（コーン）、いちご特製の餃子、もやしのナムル、りんご	七分つき米、○焼きそばめん、ぎょうざの皮、なたね油、ごま油、○ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(肩)、○かつお節、◎牛乳	りんご、○キャベツ、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にら、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○富士宮風焼きそば
16 金	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、さばの塩焼き、凍り豆腐とにんじんの煮物、みかん缶	七分つき米、さといも、砂糖	○牛乳、さば、凍り豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ジャムパン
17 土	焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、フルーツ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	りんご、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケットorせんべい
19 月	御飯、みそ汁（さといも・油揚げ）、さけの酒蒸し、きんぴらごぼう（いんげん・ごま）	七分つき米、○ぎょうざの皮、さといも、○砂糖、○マーガリン、油、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、◎みかん缶、いんげん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルサンド

いちご保育園献立表　2026年10月

給食を通して考える食品ロス
～食材に興味を持つことから始めよう～

日付	献立名	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	◎バナナ組午前おやつ,○全員午後おやつ
20 火	御飯、みそ汁（じゃがいも・あげ）、豚肉のすき焼き風煮物、わかめの酢の物（みかん）	七分つき米、じゃがいも、○食パン、ホットケーキ粉、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ピザ用チーズ、○とろけるチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	はくさい、みかん缶、たまねぎ、なす、○コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト
21 水	御飯、みそ汁（こまつな・あげ）、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ（りんご）	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○黒砂糖	○牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	にんじん、きゅうり、○かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、りんご、えのきたけ、コーン缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かぼちゃプリン（卵なし）
22 木	ロールパン、クリームシチュー（米粉）、小松菜のしらす和え、フルーツカクテル	ロールパン、じゃがいも、○米、米粉、油、ごま油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、しらす干し、○ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、フルーツ缶、コーン缶、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○切干し大根おにぎり
23 金	御飯、みそ汁（なす・厚揚げ）、かじきのきのこがけ、さつま芋の甘煮	七分つき米、さつまいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、かじき、生揚げ、○きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、なす、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
24 土	ケチャップライス、コーンスープ（玉ねぎ）、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケットorせんべい
26 月	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、さばの塩焼き、凍り豆腐とにんじんの煮物、みかん缶	七分つき米、さといも、砂糖	○牛乳、さば、凍り豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、◎みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あんぱん
27 火	御飯、わかめスープ（コーン）、マーボー豆腐（たまねぎ）、キャベツのパインサラダ	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、◎みかん缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○スイートポテト
28 水	ロールパン、ポークビーンズ、オニオンスープ、ゆでブロッコリー、バナナ	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず（ゆで）、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○ねぎ、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（しらす・ねぎ）
29 木	御飯、五目汁、さけのきのこみそ焼き、ほうれん草のごま和え	七分つき米、さといも、○米粉、○砂糖、○油、米粉、ごま、砂糖、油	○牛乳、さけ、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○りんご、もやし、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん、はくさい、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・りんご
30 金	  おたのしみメニュー				
31 土	カレーライス、コーンスープ、ボイルブロッコリー、果物	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケットorせんべい

平均栄養所要量/達成率	3－5歳児：エネルギー567㎉/99%　タンパク質22.8ｇ/99.%　脂質17.7ｇ/103% カルシウム266mｇ/103%　鉄分2.4mｇ/104%　ビタミンC26mｇ/140% 食物繊維5.5ｇ/150%　塩分.1.7ｇ/100% 1－2歳児：エネルギー430㎉/93%　タンパク質17.7ｇ/96%　脂質14.0ｇ/101% カルシウム237mｇ/111%　鉄分1.7mｇ/95%　ビタミンC19/106%　食物繊維39/118% 塩分.1.3ｇ/93% エネルギー：活動のための基本の力、タンパク質：体の成長に必要、脂質：エネルギー源、細胞の材料 カルシウム：骨や歯の成長、鉄分:血液をつくる、ビタミンC：免疫や鉄の吸収を助ける 食物繊維：お腹の調子を整える、塩分：摂りすぎに注意したい項目 ※いちご保育園で設定した給与栄養目標量に対してどれくらい摂れているかを%で示しています。