



令和8年
10月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

1 日(木)	2 日(金)	3 日(土)	5 日(月)	6 日(火)	7 日(水)	8 日(木)
ビスケット	ウエハース	ビスケット	おせんべい	クラッカー	ブリッツ	かりんとう
ごはん さばの塩焼き 白菜の煮びたし 五色汁 果物	ごはん 豚じゃが いりどりサラダ 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 鶏丼 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 高野豆腐ハンバーグ 干草和え なすのみそ汁 果物	中華丼 しゃきしゃきれんこん 揚げブロッコリー 果物	みそラーメン かぼちゃ さつま芋のサラダ 果物	ごはん カレーの煮つけ じゃが芋のきんぴら 鮭のみそ汁 果物
五分づき米 鶏もも 三連焼 片栗粉 オレング	五分づき米 鶏もも じゃがいも たまご 三連焼 片栗粉 オレング	五分づき米 三連焼 しょうゆ みりん 炒り大豆 小魚 オレング	五分づき米 ほうれん草 もやし 高野豆腐 合挽きミンチ たまご 豆腐 豆乳 味噌 キャベツ	五分づき米 鶏もも はくさい ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 鶏もも キャベツ ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 じゃがいも ういぎ にんじん ごま油 しょうゆ みりん オレング
おせんべい、バナナチップ	サブレ、クッキー	おせんべい	クラッカー、あられ	かりんとう、ウエハース	おせんべい、炒り大豆、小魚	手作り ココア蒸しパン

9 日(金)	10 日(土)	12 日(月)	13 日(火)	14 日(水)	15 日(木)	16 日(金)
ビスケット	運動会	スポーツの日	ポーロ	ビスケット	ウエハース	クラッカー
ごはん 鶏のやわらか照りつけ きゅうりのごま塩布和え キャベツの豆乳みそ汁 果物	運動会 運動会が 雨天の場合の給食 保育はありますが 給食はありません。 お弁当持参で参観するよう お願いします。	スポーツの日 運動会が 雨天の場合の給食 保育はありますが 給食はありません。 お弁当持参で参観するよう お願いします。	ごはん 厚揚げの和風マーボー 大根サラダ ほうれん草のすまし汁 果物	ごはん ハムと大豆の小天ぷら きゅうりとひじきの酢の物 キャベツのみそ汁 果物	非常用おにぎり チキン南蛮 小松菜のごま和え きのこのみそ汁 果物	ごはん ししゃもの塩焼揚げ 卵の花の炒り煮 さつま芋のみそ汁 果物
五分づき米 鶏もも 三連焼 料理酒 片栗粉 味噌 しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 鶏もも しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 鶏もも しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 ほうれん草 もやし 高野豆腐 合挽きミンチ たまご 豆腐 豆乳 味噌 キャベツ	五分づき米 鶏もも はくさい ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 鶏もも キャベツ ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 じゃがいも ういぎ にんじん ごま油 しょうゆ みりん オレング
すめ、おかき			ビスケット、おさつチップ	クラッカー、レーズン	非常用ビスケット	手作り にんじんケーキ



令和8年
10月

給食献立予定表

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

17 日(土)	19 日(月)	20 日(火)	21 日(水)	22 日(木)	23 日(金)	24 日(土)
ポーロ	クッキー	おせんべい	ビスケット	クラッカー	かりんとう	ビスケット
牛乳 豚のせみぎ 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 果物	ごはん あじのカレーフライ 春雨の酢の物 根菜の白みそ汁 果物	ごはん 肉団子の甘酢あん きゅうりのおかか和え 星芋のみそ汁 果物	ごはん 鮭のきのみそ焼き キャベツのごま和え かきたま汁 果物	ごはん 豆腐の五目焼き 小松菜の煮びたし 塩こうじみそ汁 果物	牛乳 すきやき風丼 炒り大豆、小魚 果物
五分づき米 鶏もも 三連焼 料理酒 片栗粉 味噌 しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 鶏もも しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 鶏もも しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 ほうれん草 もやし 高野豆腐 合挽きミンチ たまご 豆腐 豆乳 味噌 キャベツ	五分づき米 鶏もも はくさい ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 鶏もも キャベツ ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 じゃがいも ういぎ にんじん ごま油 しょうゆ みりん オレング
おせんべい	かりんとう、あられ	野菜スティック、プチゼリー	クッキー、レーズン	手作り クロックムッシュ	ビスケット、ブリッツ	クッキー

26 日(月)	27 日(火)	28 日(水)	29 日(木)	30 日(金)	31 日(土)	☆10月の1日あたり平均栄養価☆
クラッカー	ポーロ	ブリッツ	クッキー	クラッカー	ビスケット	給食 / 乳児
ごはん 国産肉 もやしの中華和え わかめスープ 果物	ごはん ごぼうの塩焼焼き 切干大根の煮つけ かぼちゃの豆乳みそ汁 果物	もみじごはん 里芋の和風コロッケ 海菜サラダ 高野豆腐のみそ汁 果物	ごはん ポテトの焼き ポピュラー野菜炒め 吉野汁 果物	ふりかけごはん 煮豚 きゅうりの小魚和え 白菜のみそ汁 果物	牛乳 鶏手丼 炒り大豆、小魚 果物	エネルギー 550cal/435kcal タンパク質 23.1g/19.8g 脂質 17.1g/13.4g カルシウム 34.2mg/255mg 鉄 2.7mg/2.1mg 食物繊維 5.1g/4.1g 食塩 1.6g/1.3g
五分づき米 鶏もも 三連焼 料理酒 片栗粉 味噌 しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 鶏もも しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 鶏もも しょうゆ みりん 片栗粉	五分づき米 ほうれん草 もやし 高野豆腐 合挽きミンチ たまご 豆腐 豆乳 味噌 キャベツ	五分づき米 鶏もも はくさい ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 鶏もも キャベツ ごま油 しょうゆ みりん オレング	五分づき米 じゃがいも ういぎ にんじん ごま油 しょうゆ みりん オレング
ミルクスティック、チーズ	サブレ、バナナチップ	芋けんぴ、ウエハース	おせんべい、炒り大豆、小魚	手作り かぼちゃもち	おせんべい	※1日の必要栄養量の 50%(乳児)45%(幼児)を 目標としています。