



令和8年10月 さくらの木保育園 献立表



- ・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
- ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料		栄養価
1 ・ 15 (木)	鶏けんちんうどん 揚げ茄子じゃこ炒め トマト ぶどう	・うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 ごぼう 油 昆布鰹節 みりん しょうゆ 塩 ・なす しらす 油 みりん しょうゆ 三温糖 万能葱 ・トマト ・ぶどう	牛乳 油揚げのかりかりにぎり 米 しそ ゆかり 油揚げ	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.0g
2 ・ 16 (金)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 里芋ときのこの おかかバター炒め 味噌汁 梨	・米 ・生揚げ 豚肉 玉葱 人参 いんげん 油 しょうゆ 三温糖 片栗粉 ・里芋 まいたけ えのき しめじ しょうゆ みりん 酒 三温糖 万能葱 バター 鰹節 ・もやし 人参 わかめ 煮干 味噌 ・梨	牛乳 きな粉揚げパン ■コッペパン 油 きな粉 三温糖 塩	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.3g
3 ・ 17 (土)	ロールパン 豚肉の マーマレード焼き マカロニサラダ 牛乳 りんご	・■ロールパン ・豚肉 玉葱 みりん 塩 しょうゆ マーマレード 油 ・マカロニ 人参 きゅうり 塩 マヨネーズ ・牛乳 ・りんご	牛乳 せんべい ■ビスケット	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.2g
5 ・ 19 (月)	ごはん 塩バター肉じゃが 小松菜の胡麻和え 味噌汁 柿	・米 ・豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 油 しょうゆ 三温糖 酒 さやえんどう バター ・小松菜 すりごま しょうゆ 三温糖 ・白菜 人参 えのき 油揚げ 煮干 味噌 ・柿	牛乳 スコッキー 米粉 きな粉 牛乳 油 メープルシロップ ベーキングパウダー	エネルギー 567kcal たんぱく質 20.3g
6 ・ 20 (火)	ロールパン 魚の味噌チーズ焼き さつま芋と南瓜の 甘辛炒め のっぺい汁 みかん	・■ロールパン ・鮭 油 味噌 塩 三温糖 チーズ ・さつま芋 南瓜 しょうゆ みりん 三温糖 ・鶏肉 人参 大根 長葱 竹輪 こんにゃく 昆布鰹節 しょうゆ 塩 ・みかん	牛乳 豆乳ココアプリン 豆乳 三温糖 ココア ゼラチン	エネルギー 537kcal たんぱく質 29.7g
7 ・ 21 (水)	きのこごはん 鶏団子の 和風あんかけ 白菜のおかか和え 味噌汁 柿	・米 しめじ えのき 人参 油揚げ しょうゆ 酒 三温糖 塩 ・鶏肉 豆腐 ひじき 玉葱 生姜 油 鰹節 しょうゆ 三温糖 みりん 塩 片栗粉 胡麻 万能ねぎ ・白菜 ほうれん草 人参 しょうゆ 鰹節 ・南瓜 玉葱 長葱 煮干 味噌 ほうれん草 ・柿	牛乳 スイートポテト さつま芋 三温糖 バター 牛乳 7日のみ胡麻、みりん使用	エネルギー 571kcal たんぱく質 19.2g
8 ・ 22 (木)	ちゃんぽん麺 里芋の和風サラダ のり塩れんこん 洋なし	・中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし 筍 長葱 ほうれん草 片栗粉 昆布鰹節 しょうゆ 塩 胡麻油 ・里芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 鰹節 しょうゆ ・れんこん 油 塩 青のり ・洋なし	牛乳 もみじごはん 米 人参 コーン缶 しょうゆ みりん 鰹節	エネルギー 548kcal たんぱく質 18.6g
9 ・ 23 (金)	ごはん チキン南蛮 茹で野菜 きのこスープ りんご	・米 ・鶏肉 小麦粉 油 三温糖 しょうゆ 酢 昆布鰹節 卵 玉葱 マヨネーズ 塩 パセリ ・ブリッコリー 人参 ・えのき しめじ まいたけ 人参 さやえんどう 塩 昆布鰹節 しょうゆ ・りんご	牛乳 フルーツクリームサンド ■食パン 生クリーム 三温糖 もも缶 みかん缶	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.9g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます



日付	献立名	材料		栄養価
10 ・ 24 (土)	ビビンバ風 さつま芋の甘煮 トマト わかめスープ 梨	・米 豚肉 油 しょうゆ 酒 三温糖 もやし 人参 塩 ほうれん草 しょうゆ 胡麻油 ・さつまいも 三温糖 しょうゆ ・トマト ・わかめ 玉葱 昆布鰹節 しょうゆ 塩 胡麻油 ・梨	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 534kcal たんぱく質 15.9g
13 (火)	ぶどうパン 豚肉の シャリアピンステーキ 南瓜とブロッコリーの クリームチーズ和え 春雨スープ ぶどう	・■ぶどうパン ・豚肉 玉葱 塩 バター ワイン しょうゆ ・ブロッコリー 南瓜 クリームチーズ マヨネーズ ベーコン 塩 三温糖 しょうゆ ・春雨 人参 長ねぎ 昆布鰹節 しょうゆ 塩 ・ぶどう	牛乳 アップルポテト さつま芋 三温糖 バター りんご	エネルギー 557kcal たんぱく質 18.7g
14 ・ 28 (水)	ごはん さんまの蒲焼き 切り干し大根の煮物 どさんこ汁 梨	・米 ・さんま 生姜 酒 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 みりん ・切り干し大根 油揚げ 人参 いんげん しょうゆ 三温糖 鰹節 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 コーン缶 わかめ 煮干 味噌 生姜 にんにく バター ・梨	牛乳 小松菜の芋もち じゃが芋 油 小松菜 ツナ缶 片栗粉 胡麻 味噌 三温糖 しょうゆ	エネルギー 557kcal たんぱく質 16.8g
26 (月)	根菜のホワイトカレー 柿と白菜の昆布和え 豆腐とベーコンのスープ みかん	・米 鶏肉 里芋 玉葱 れんこん 人参 しめじ 油 生姜 にんにく 牛乳 洋風だし 塩 バター 小麦粉 カレー粉 ・白菜 ツナ缶 柿 塩昆布 しょうゆ 酢 胡麻油 胡麻 ・豆腐 キャベツ ベーコン チンゲン菜 昆布鰹節 しょうゆ 塩 ・みかん	麦茶 沖縄そば風 中華麺 豚肉 万能ねぎ かまぼこ 生姜 酒 黒砂糖 昆布鰹節 塩 しょうゆ	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.9g
29 (木)	麻婆ラーメン 元気サラダ いんげんの胡麻和え 洋なし	・中華麺 豚肉 長ねぎ 人参 三温糖 塩 味噌 豆腐 片栗粉 胡麻油 にんにく 生姜 昆布鰹節 塩 しょうゆ みりん ・キャベツ きゅうり トマト コーン缶 ハム 鰹節 油 酢 三温糖 しょうゆ 塩 ・いんげん しょうゆ 胡麻 ・洋なし	牛乳 五平餅 米 もち米 味噌 三温糖 みりん	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.5g
30 (金) ハロ ウィン 🍷	2色パン おぼけハンバーグ ハロウィンサラダ 魔女のスープ みかん	・■食パン(ベリー、パンプキン) バター ・豚肉 豆腐 玉葱 油 塩 片栗粉 パン粉 ケチャップ ソース 胡麻 チーズ 人参 ブロッコリー ・南瓜 チーズ 塩 オリーブ油 酢 三温糖 ・レッドキャベツ 玉葱 じゃが芋 牛乳 昆布 洋風だし オリーブ油 塩 レモン汁 重曹 ・みかん	麦茶 ハロウィンマーブルケーキ バター 三温糖 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 紫芋パウダー 南瓜パウダー	エネルギー 578kcal たんぱく質 21.3g
31 (土)	焼きうどん ベーコンの和風サラダ 牛乳 みかん	・乾麺 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 しょうゆ 酒 鰹節 青のり ・ベーコン れんこん ブロッコリー 油 にんにく 塩 三温糖 しょうゆ ・牛乳 ・みかん	牛乳 せんべい ■ウエハース	エネルギー 522kcal たんぱく質 18.9g
27 (火) 誕生 会 🍰	芋栗赤飯 豚肉のパン粉焼き りんごのポテトサラダ すまし汁 柿	・米 もち米 ささげ さつま芋 栗 胡麻 塩 ・豚肉 塩 パン粉 油 ソース パセリ ・じゃが芋 人参 きゅうり りんご マヨネーズ 塩 ・豆腐 三つ葉 えのき 昆布鰹節 しょうゆ 塩 ・柿	りんごジュース かぼちゃのチーズケーキ ビスケット ココア バター 南瓜 クリームチーズ 三温糖 生クリーム 小麦粉	エネルギー 592kcal たんぱく質 17.6g