



10月の献立表



令和8年

風の子そだち園

日にち	曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	もく木	ごはん さばみそに 鯖の味噌煮 きゅうり 南瓜とツナの御和え うめあじ じり けんちん汁	さばみそ 鯖、味噌 ツナ とうふとりにく 豆腐、鶏肉	トマト、キャベツ きゅうりにんじん、うめぼし 胡瓜、人参、梅干し だいこん、にんじん 大根、ねぎ、人参	こめ、おむぎ 米、大麦 さんおんとう 二溫糖 さとう 砂糖 かたくりこ さつまいも、片栗粉	609	2.5
2	きん金	ごはん ぶたあまからや 豚の甘辛焼き きりぼしだいこんにもの 切干大根の煮物 煮物 しる みそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあだいず 油揚げ、大豆 あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、りんご、白菜、しらたき きりぼしだいこん、にんじんとうみょう 切干大根、こんにやく、人参、豆腐 たまご、こまつな 玉ねぎ、小松菜、えのき	こめ、おむぎ 米、大麦 さとう、あぶら 砂糖、油 さとう、あぶら 砂糖、油 じゃがいも	663	2.5
3	ど土						
4	にち日						
5	げつ月	ごはん なんばんづ ぶりの南蛮漬 あおな、あ 青菜のごま和え しる みそ汁	ぶり ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、レタス、オレンジ こまつなにんじん、さい 小松菜、人参、チンゲン菜 にんじん、はくさい 人参、しめじ、白菜、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこさとう 片栗粉、砂糖 さとう ごま、砂糖 さつまいも	564	2.3
6	か火	ごはん メバルの煮付け うめみそ 御味噌ふろふき大根 だいこん ごもくじり 五目汁	メバル、たまご 卵 うめみそ 御味噌 とりにく 鶏肉	しょうが、もやし こんぶだいこん 昆布、大根 たまご、だいこんごぼうにんじん 玉ねぎ、大根、牛蒡、人参	こめ、おむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	533	2.6
7	すい水	ごはん まーぼー 麻婆かぼちゃ はくさい 白菜のとろとろ煮 しる みそ汁	ぶたにくあか 豚肉、赤みそ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	たまご、かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、南瓜、人参、にんにく、生姜 とうみょう 豆腐 はくさい、こまつな、にんじん、しょうが 白菜、小松菜、人参、生姜 なす たまねぎ、茄子、しめじ、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 さとう、かたくりこ 砂糖、片栗粉 さとう 砂糖	579	2.7
8	もく木	ごはん しゃけこうみや 鮭の香味焼き マロニーの中華和え ちゅうかあ とうにゅうしる 豆乳、みそ汁	しゃけ 鮭 みそ、とうにゅう 味噌、豆乳	しょうが ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ、りんご にんじん、きゅうり 人参、コーン、胡瓜 こまつな、はくさい、にんじん 小松菜、白菜、えのき、人参	こめ、おむぎ 米、大麦 さとう 砂糖、ごま さとう マロニー、砂糖、ごま、ごま油	503	2.4
9	きん金	ごはん とり、にく、しおこうじからあ 鶏むね肉の塩麴唐揚げ ポテトサラダ しる みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶらあみそ 油揚げ、味噌	にんにく、トマト、レタス にんじん、たまご、きゅうり 人参、玉ねぎ、胡瓜 エリンギ、ねぎ、白菜	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこあぶらこめこうじ 片栗粉、油、米麴 じゃがいもさつまいも、マヨネーズ	599	2.3
10	ど土						
11	にち日						
12	げつ月						
13	か火	きのこカレー マカロニサラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 ツナ ヨーグルト	にんじん、たまご 人参、しめじ、玉ねぎ、エリンギ、舞茸 きゅうり 胡瓜、りんご、コーン	こめ、おむぎ 米、大麦、じゃがいも、油 さとう マカロニ、マヨネーズ、砂糖	666	2
14	すい水	ごはん ほっけのパン粉焼き いろど 彩りきんぴら しる みそ汁	ほっけ みそ、あぶらあ 味噌、油揚げ	パセリ、もやし、かいわれ、オレンジ にんじん、ごぼう ピーマン、人参、こんにやく、牛蒡 はくさい えのき、白菜、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 あぶら、こ 油、パン粉 あぶら、さとう 油、ごま、砂糖 さつまいも	540	1.6
15	もく木	ごはん しゃけ、や 鮭のシモン焼き こまつな 小松菜のおろし和え あ とんじる 豚汁	しゃけたまご 鮭、卵 ちりめんじゃこ みそ、ぶたにく 味噌、豚肉	とうみょう レモン、豆腐、もやし こまつなにんじん 小松菜、人参、ほうれん草、大根 ごぼう、にんじん 牛蒡、ねぎ、人参、こんにやく、白菜	こめ、おむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	602	2
16	きん金	ごはん うめみそ トンカツ(御味噌ソース) ただききゅうり しる みそ汁	ぶたにく、うめみそ 豚肉、御味噌 みそ、あぶらあ 味噌、油揚げ	キャベツ、りんご きゅうり、にんじん 胡瓜、しょうが、人参 なす、たまご、にんじん 茄子、玉ねぎ、人参、ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さとう 砂糖、ごま、ごま油	656	2.7
17	ど土						
18	にち日						

19	げつ 月	ごはん ホキのムニエル かぼちゃ 南瓜のコロコロサラダ しる みそ汁	ホキ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	とうみょう もやし、豆腐、トマト かぼちけんじんたま きゅうり 南瓜、人参、玉ねぎ、胡瓜 たま にんじん 玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さつまいも、マヨネーズ	543	1.5
20	か 火	ごはん にく 肉じゃが あおな ひた 青菜のお浸し とうにゅうしる 豆乳みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそとうにゅう 味噌、豆乳	にんじん 人参、さやいんげん、玉ねぎ、しらたき こまつな そうにんじん 小松菜、ほうれん草、人参、 にんじん みずな 人参、しめじ、キャベツ、水菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、砂糖 さとう あぶら 砂糖ごま油 さつまいも	567	2.4
21	すい 水	ごはん シルバーのピカタ グリーンサラダ しる みそ汁	シルバー、卵 かつおぶし 鰹節 あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	もやし、しそ、りんご 玉ねぎ、胡瓜、パプリカ、人参、コーン はくさい にんじん 白菜、ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉 さとう あぶら 砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも	582	2.1
22	もく 木	きのこさつまイモの炊き込みご飯 ぶたしょうがや 豚の生姜焼き もやしとツナのあえ物 しる みそ汁	あか ぶたにく 赤みそ、豚肉 シーチキン とうふみそ 豆腐、味噌	エリンギ、しめじ たま にんじん しょうが 玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、ブロッコリー チンゲン菜、もやし、 にんじん 人参 はくさい にんじん 白菜、しめじ、ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 さとうあぶら 砂糖、油 さとう 砂糖	621	2.3
23	きん 金	ごはん たら りきゅうあ 鱈の利休揚げ さい あ もやしとチンゲン菜のジャコ和え じる すまし汁	たら 鱈 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	しょうが はくさい 生姜、りんご、白菜 にんじん さい 人参、チンゲン菜、もやし にんじん 人参、しめじ、みつば	こめ、おおむぎ 米、大麦 さとうあぶら かたくり 砂糖、油、ごま、片栗粉 さとう 砂糖	533	2.6
24	ど 土						
25	にち 日						
26	げつ 月	ごはん ブルコギ ほねごと おからの骨太サラダ やさい 野菜スープ	ぎゅうにく 牛肉 おから、チーズ	たま にんじん しょうが 玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく きゅうり 胡瓜、パプリカ、コーン、しめじ みずな たま にんじん 水菜、キャベツ、玉ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 さとう あぶら 砂糖、ごま、ごま油 マヨネーズ	609	2.7
27	か 火	ごはん あじ たつたあ 鰯の竜田揚げ じゃがいものほっこり煮 しる みそ汁	あじ 鰯 あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	しょうが 生姜、トマト、レタス にんじん ひじき、人参 たま 玉ねぎ、えのき、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら 片栗粉、油 さとう 砂糖 さつまいも	599	2.7
28	すい 水	ごはん ぶたしょうがや 豚の醤油焼 めかぶの中華和え ちゅうかあ いも、こじる 芋の子汁	ぶたにく 豚肉 とうふとり 豆腐、鶏肉	はくさい オレンジ、白菜 きゅうり にんじん 胡瓜、めかぶ、人参、もやし にんじん 人参、ねぎ、しめじ、こんにゃく、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こめこうじ 米麹 さとう あぶら 砂糖、ごま、ごま油 さといも 里芋	545	1.5
29	もく 木	ごはん さば みそ 鯖の味噌ナッツ焼き かき 柿なます じる のっぺい汁	みそさば 味噌、鯖 とり 鶏肉	レタス、ブロッコリー だいこん かき 大根、柿 ごぼう にんじん 牛蒡、ねぎ、人参、えのき	こめ、おおむぎ 米、大麦 アーモンド さとう 砂糖、ごま さつまいも かたくり さつまいも、片栗粉	585	1.8
30	きん 金	ごはん とりにく きんかんてや 鶏肉の金柑照り焼き あおな なつとうあ 青菜の納豆和え しる みそ汁	とり 鶏肉 なつとう かつおぶし 納豆、鰹節 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	はくさい 白菜、りんご こまつな そうにんじん 小松菜、ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖 じゃがいも	576	2.7
31	ど 土						

☆メニューの変更をする場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を利用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、きのこ、さつまいも、里芋、柿です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取 基準」をもとにしていますが、個人に 合わせた食事量を提供しています
1ヶ月平均値	584	23.2	17.6	76.4	2.3	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～10/28(水) 岩手県メニュー：芋の子汁～

秋の味覚である、里芋(芋の子)を主役に、鶏肉や季節の野菜、きのこなどをたっぷり入れた
温かい郷土料理です。

主な具材は里芋、鶏肉、こんにゃく、きのこ類、牛蒡、豆腐、長ネギなどで、味付けの基本は
鰹昆布だしをベースにした、醤油味です。

