

給食献立表
普通食



令和8年10月

エンゼルステーション保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
10月1日	麦ごはん 豚肉と大根の中華煮 春雨の甘酢和え 味噌汁	さつま芋ケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、春雨、砂糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、さつま芋、バター	豚肉、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	大根、人参、万能ねぎ、小松菜、とうもろこし、玉ねぎ	612	20.8	18.4	1.7
10月2日	麦ごはん 豚肉の胡麻味噌焼き 野菜炒め 味噌汁	マシュマロサンド 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、白ごま、マリービスケット、マシュマロ	鶏肉、味噌、ウインナー、生揚げ、鰹粉、牛乳、いりこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、茄子	459	24.2	14.5	1.6
10月5日	麦ごはん グリーンバーグ 和風サラダ 味噌汁	あん蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、油、蒸しパンミックス、小豆	豚ひき肉、鶏卵、かまぼこ、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、人参、とうもろこし、かぶ	493	23.4	16.7	1.5
10月6日	親子丼 じゃがいものソテー バナナ	りんご寒天 いりこ	米、麦、じゃが芋、油、カレー粉、砂糖	鶏肉、鶏卵、海苔、寒天、いりこ	玉ねぎ、グリーンピース、人参、ピーマン、バナナ、りんご果汁、もも	462	16.2	9.5	0.8
10月7日	麦ごはん 秋刀魚のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、バター、砂糖、もち米	さんま、チーズ、切り干し大根、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	パセリ、人参、椎茸、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ	550	21.4	19.4	1.7
10月8日	麦ごはん 酢豚 粉ふき芋 中華スープ	シュガートースト 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋、ごま油、食パン、バター、グラニュー糖	豚肉、青のり、わかめ、牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、椎茸、パイナップル、もやし	578	17.9	19.3	1.6
10月9日	チキンのクリームスパゲティ 小松菜のしらす和え 梨	昆布おにぎり いりこ	スパゲティ、バター、米	鶏肉、牛乳、生クリーム、しらす干し、油揚げ、刻み昆布、いりこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、小松菜、梨	566	20.9	14.4	0.9
10月13日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	シナモンドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、油、ホットケーキミックス、シナモン	豆腐、ツナ、鶏卵、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、トマト、小松菜、人参、胡瓜、もやし、南瓜	512	17.6	12.5	1.7
10月14日	麦ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁	もちもちチーズパン 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、白玉粉	鮭、豚肉、白滝、味噌、鰹粉、牛乳、チーズ、いりこ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、ほうれん草、しめじ	566	28.2	14.3	1.5
10月15日	味噌ラーメン ささみと野菜の中華和え バナナ	芋ようかん 牛乳 いりこ	中華麺、油、ごま油、胡麻、砂糖、さつま芋	豚ひき肉、味噌、鶏肉、寒天、牛乳、いりこ	とうもろこし、人参、もやし、ねぎ、にら、生姜、胡瓜、バナナ	483	20.7	12.0	1.5
10月16日	麦ごはん ボークチャップ ひじきサラダ 味噌汁	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、片栗粉、バター	豚肉、ひじき、鰹節、豆腐、味噌、鰹粉、青のり、牛乳、いりこ	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ほうれん草、チンゲン菜	529	22.2	14.4	1.6
10月19日	麦ごはん カレービーンズ ポパイサラダ わかめスープ	黒胡麻クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、大豆、油、カレールウ、マヨネーズ、小麦粉、白ごま、黒胡麻、バター、砂糖	豚ひき肉、ツナ、わかめ、鶏卵、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、茄子、ほうれん草、もやし、ねぎ	578	19.9	22.4	1.6
10月20日	三色ご飯 じゃが芋のきんぴら バナナ	焼きそば いりこ	米、麦、砂糖、油、じゃが芋、ごま油、中華麺	鶏ひき肉、鶏卵、いりこ	生姜、人参、さやいんげん、バナナ、キャベツ	561	20.8	14.8	1.6
10月21日	麦ごはん ぶりの照り焼き 五目豆 味噌汁	きな粉揚げパン 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、油、大豆、コッペパン、きな粉	ぶり、刻み昆布、わかめ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、ごぼう、れんこん、椎茸、大根	663	28.6	23.9	2.1
10月22日	焼うどん ポテトグラタン りんご	ツナおにぎり いりこ	うどん、油、じゃが芋、米、マヨネーズ	豚肉、鰹節、ベーコン、チーズ、生クリーム、ツナ、いりこ	人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、パセリ、りんご	590	19.2	20.0	1.7
10月23日	麦ごはん じゃが芋と生揚げの煮物 春雨のソテー 味噌汁	ごぼうホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、春雨、ごま油、麩、ホットケーキミックス	生揚げ、豚肉、切り干し大根、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、たけのこ、椎茸、さやいんげん、レタス、とうもろこし、ごぼう	544	19.4	12.5	1.9
10月26日	麦ごはん 鶏肉の磯辺揚げ イタリアンサラダ 味噌汁	さつま芋のこがね焼き いりこ	米、麦、小麦粉、油、砂糖、オリーブ油、里芋、さつま芋、バター	鶏肉、青のり、ツナ、味噌、鰹粉、いりこ	レタス、胡瓜、とうもろこし、パプリカ、玉ねぎ	605	21.0	23.2	1.2
10月27日	麦ごはん 焼きコロケ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	パン粉クッキー いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、胡麻、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖	豚ひき肉、チーズ、味噌、鰹粉、鶏卵、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、大根、えのきたけ	519	15.3	16.8	1.8
10月28日	麦ごはん カジキのオーロラソース 野菜の胡麻酢和え 味噌汁	ココアスコーン 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、胡麻、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、バター	めかじき、生揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、胡瓜、白菜	574	22.5	18.6	1.4
10月29日	きのこスパゲティ 小松菜サラダ りんご	ガレット 牛乳 いりこ	スパゲティ、オリーブ油、マヨネーズ、じゃが芋、小麦粉、バター	ハム、海苔、ツナ、鶏卵、チーズ、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、椎茸、なめこ、小松菜、とうもろこし、りんご、パセリ	548	21.0	19.4	1.5
10月30日	おばけカレーライス ブロッコリーとひじきの胡麻和え ヨーグルトポンチ	南瓜とチーズの蒸しパン いりこ	米、麦、じゃが芋、カレールウ、胡麻、マヨネーズ、砂糖、蒸しパンミックス	豚ひき肉、ひじき、ヨーグルト、チーズ、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、みかん、南瓜	569	19.8	21.6	2.2



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※（ ）で書かれたメニューはO、1才児クラスのメニューとなります。



給食献立表

卵除去食



令和8年10月

エンゼルステーション保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
10月1日	麦ごはん 豚肉と大根の中華煮 春雨の甘酢和え 味噌汁	さつま芋ケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、春雨、砂糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、さつま芋、バター	豚肉、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	大根、人参、万能ねぎ、小松菜、とうもろこし、玉ねぎ	612	20.8	18.4	1.7
10月2日	麦ごはん 豚肉の胡麻味噌焼き 野菜炒め 味噌汁	マシュマロサンド 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、白ごま、マリービスケット、マシュマロ	鶏肉、味噌、ツナ、生揚げ、鰹粉、牛乳、いりこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、茄子	459	24.2	14.5	1.6
10月5日	麦ごはん グリーンバーグ 和風サラダ 味噌汁	あん蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、油、蒸しパンミックス、小豆	豚ひき肉、かまぼこ、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、人参、とうもろこし、かぶ	493	23.4	16.7	1.5
10月6日	鶏丼 じゃがいものソテー バナナ	りんご寒天 いりこ	米、麦、じゃが芋、油、カレー粉、砂糖	鶏肉、海苔、寒天、いりこ	玉ねぎ、グリーンピース、人参、ピーマン、バナナ、りんご果汁、もも	462	16.2	9.5	0.8
10月7日	麦ごはん 秋刀魚のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、バター、砂糖、もち米	さんま、チーズ、切り干し大根、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	パセリ、人参、椎茸、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ	550	21.4	19.4	1.7
10月8日	麦ごはん 酢豚 粉ふき芋 中華スープ	シュガートースト 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋、ごま油、食パン、バター、グラニュー糖	豚肉、青のり、わかめ、牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、椎茸、パインアップル、もやし	578	17.9	19.3	1.6
10月9日	チキンのクリームスパゲティ 小松菜のしらす和え 梨	昆布おにぎり いりこ	スパゲティ、バター、米	鶏肉、牛乳、生クリーム、しらす干し、油揚げ、刻み昆布、いりこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、小松菜、梨	566	20.9	14.4	0.9
10月13日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	シナモンドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、油、ホットケーキミックス、シナモン	豆腐、ツナ、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、トマト、小松菜、人参、胡瓜、もやし、南瓜	512	17.6	12.5	1.7
10月14日	麦ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁	もちもちチーズパン 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、白玉粉	鮭、豚肉、白滝、味噌、鰹粉、牛乳、チーズ、いりこ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、ほうれん草、しめじ	566	28.2	14.3	1.5
10月15日	味噌ラーメン ささみと野菜の中華和え バナナ	芋ようかん 牛乳 いりこ	中華麺、油、ごま油、胡麻、砂糖、さつま芋	豚ひき肉、味噌、鶏肉、寒天、牛乳、いりこ	とうもろこし、人参、もやし、ねぎ、にら、生姜、胡瓜、バナナ	483	20.7	12.0	1.5
10月16日	麦ごはん ボークチャップ ひじきサラダ 味噌汁	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、片栗粉、バター	豚肉、ひじき、鰹節、豆腐、味噌、鰹粉、青のり、牛乳、いりこ	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ほうれん草、チンゲン菜	529	22.2	14.4	1.6
10月19日	麦ごはん カレービーンズ ポパイサラダ わかめスープ	黒胡麻クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、大豆、油、カレールウ、マヨドレ、小麦粉、白ごま、黒胡麻、バター、砂糖	豚ひき肉、ツナ、わかめ、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、茄子、ほうれん草、もやし、ねぎ	578	19.9	22.4	1.6
10月20日	二色ご飯 じゃが芋のきんぴら バナナ	焼きそば いりこ	米、麦、砂糖、油、じゃが芋、ごま油、中華麺	鶏ひき肉、いりこ	生姜、人参、さやいんげん、バナナ、キャベツ	561	20.8	14.8	1.6
10月21日	麦ごはん ぶりの照り焼き 五目豆 味噌汁	きな粉揚げパン 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、油、大豆、コッペパン、きな粉	ぶり、刻み昆布、わかめ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、ごぼう、れんこん、椎茸、大根	663	28.6	23.9	2.1
10月22日	焼うどん ポテトグラタン りんご	ツナおにぎり いりこ	うどん、油、じゃが芋、米、マヨドレ	豚肉、鰹節、チーズ、生クリーム、ツナ、いりこ	人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、パセリ、りんご	590	19.2	20.0	1.7
10月23日	麦ごはん じゃが芋と生揚げの煮物 春雨のソテー 味噌汁	ごぼうホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、春雨、ごま油、麩、ホットケーキミックス	生揚げ、豚肉、切り干し大根、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、たけのこ、椎茸、さやいんげん、レタス、とうもろこし、ごぼう	544	19.4	12.5	1.9
10月26日	麦ごはん 鶏肉の磯辺揚げ イタリアンサラダ 味噌汁	さつま芋のこがね焼き いりこ	米、麦、小麦粉、油、砂糖、オリーブ油、里芋、さつま芋、バター	鶏肉、青のり、ツナ、味噌、鰹粉、いりこ	レタス、胡瓜、とうもろこし、パプリカ、玉ねぎ	605	21.0	23.2	1.2
10月27日	麦ごはん 焼きコロッケ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	パン粉クッキー いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、胡麻、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖	豚ひき肉、チーズ、味噌、鰹粉、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、大根、えのきたけ	519	15.3	16.8	1.8
10月28日	麦ごはん カジキのオーロラソース 野菜の胡麻酢和え 味噌汁	ココアスコーン 牛乳 いりこ	米、麦、マヨドレ、胡麻、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、バター	めかじき、生揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、胡瓜、白菜	574	22.5	18.6	1.4
10月29日	きのこスパゲティ 小松菜サラダ りんご	ガレット 牛乳 いりこ	スパゲティ、オリーブ油、マヨドレ、じゃが芋、小麦粉、バター	海苔、ツナ、チーズ、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、椎茸、なめこ、小松菜、とうもろこし、りんご、パセリ	548	21.0	19.4	1.5
10月30日	おばけカレーライス ブロッコリーとひじきの胡麻和え ヨーグルトポンチ	南瓜とチーズの蒸しパン いりこ	米、麦、じゃが芋、カレールウ、胡麻、マヨドレ、砂糖、蒸しパンミックス	豚ひき肉、ひじき、ヨーグルト、チーズ、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、みかん、南瓜	569	19.8	21.6	2.2



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※赤字は普通メニューと変更になっています。
※マヨネーズはマヨドレに変更しています。



A decorative horizontal border featuring several autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, interspersed with two brown acorns.



エンゼルステーション保育園

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ。

エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

🌸🍷🌸

