

10月の献立表

なかよし給食センター
 鹿児島市鹿児島城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和8年 10月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月1日(木)	鶏肉と茄子の味噌炒め ねばねばサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ほうれん草のお味噌汁 きびごはん いわしっ子	米、きび	鶏肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン オクラ、なめこ、もずく、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、人参、玉ねぎ
10月2日(金)	ブルコギ チキンナゲット わかめと白菜の和え物 中華スープ 雑穀ごはん 果物	ごま 小麦粉 ごま ごま 米、きび、麦、黒米	豚肉 鶏肉(乳・卵) ツナ(魚)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ、パプリカ 白菜、きゅうり、人参、わかめ キャベツ、ねぎ
10月3日(土)	筑前煮 かぼちゃサラダ 肉団子 お味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 米	鶏肉 ハム、大豆 鶏肉(乳・卵) 豆腐、味噌	人参、大根、ごぼう、インゲン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 白菜、しめじ
10月5日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 揚げ餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 鶏ミンチ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、人参、えのき、コーン
10月6日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 きびなごのから揚げ パパイヤ炒め イナムドゥチ 白米ごはん 果物	片栗粉 片栗粉 米	鶏ミンチ きびなご(魚) ボーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
10月7日(水)	肉じゃが ほうれん草のごま和え 冬瓜のあんかけ なめこのお味噌汁 きびごはん チーズ	じゃが芋 ごま 片栗粉 米、きび	豚肉 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ 冬瓜、万能ネギ わかめ、なめこ
10月8日(木)	ハンバーグ(カレーソース) ポテトサラダ ブロッコリーソテー コーンクリームスープ ロールパン 果物(バナナ)	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳) パン(小麦粉・大豆・乳)	牛・豚(乳) ハム(乳) ベーコン(卵・乳)	パセリ きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ ブロッコリー、人参、えのき コーン、玉ねぎ
10月9日(金)	八宝菜 鶏しんじょう 中華イカの和え物 中華スープ 麦ごはん 果物	片栗粉 小麦粉 ごま ごま 米、麦	豚肉、エビ 鶏ミンチ(乳) イカ(乳) カニカマ(甲・卵)、卵	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・ニラ) 大根、きゅうり、昆布 わかめ、しめじ、コーン
10月10日(土)	ボークチャップ ブロッコリーとひじきサラダ 大学芋 キャベツスープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	ドレッシング(ごま) ごま、さつま芋 米	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
10月13日(火)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 チキンチーズ大葉巻き サラスパ コンソメスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 小麦粉、パン粉 麺(小麦)、マヨネーズ(卵) 米、きび、麦、黒米	豚肉 鶏肉(乳・卵)、チーズ ハム(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、しめじ、白菜 大葉 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ、パセリ
10月14日(水)	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ 魚肉ソーセージ卵とじ ほうれん草スープ きびごはん いわしっ子	小麦粉(乳) ドレッシング(卵・ごま) 米、きび	豚ミンチ ツナ ソーセージ(魚)、卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、人参、コーン 人参、ニラ、玉ねぎ ほうれん草、えのき
10月15日(木) (うちなーメニュー)	ふーちゃんぶるー さばの塩焼き もずく酢 冬瓜のお味噌汁 白米ごはん 果物	麴(小麦粉) 米	豚肉、卵 さば(魚) 花かつお(魚) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 もずく、大根、きゅうり 冬瓜、しめじ
10月16日(金)	五目きんぴら 鶏のから揚げ ほうれん草の白和え 高野豆腐のお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	すりごま ごま(乳) 米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) 鶏肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ほうれん草、人参、ひじき わかめ、玉ねぎ、えのき

10月の献立表

なかよし給食センター
釧路市釧路493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和8年 10月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月17日(土)	チキンの豆乳煮込み 牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 白米ごはん 果物	小麦粉 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ドレッシング(ごま) 米	鶏肉、豆乳 牛肉(乳・卵) 鶏ささみ 卵	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ
10月19日(月)	豆腐ハンバーグ コールスロー マカロニナポリタン コンソメスープ 麦ごはん 果物	ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉) 米、麦	鶏肉、すり身(魚)、豆腐(大豆) ベーコン(乳・卵)、チーズ 卵	ひじき、れんこん、人参、枝豆 キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、ピーマン、茄子 ほうれん草、コーン、えのき
10月20日(火)	ミートスパゲッティー ブロッコリーサラダ スマイルポテト キャベツスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ドレッシング(ごま) じゃが芋 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ ツナ(魚)	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト ブロッコリー、ひじき、人参、コーン わかめ、キャベツ、ニラ
10月21日(水) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ マンビカーの天ぷら ゆし豆腐 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、ボーク(乳)、卵 ハム(乳) マンビカー(魚)、卵 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、コーン 万能ネギ
10月22日(木)	白身魚ときのこのあんかけ かぼちゃサラダ だし巻き玉子 ほうれん草のお味噌汁 ひじきごはん 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米、ごま	白身魚(魚) ハム(乳) 大豆水煮 卵 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、えのき ひじき
10月23日(金)	鶏そぼろ ひじきとオクラのサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびごはん チーズ	マヨネーズ(卵) ごま 米、きび	鶏ミンチ、卵 豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ひじき、オクラ、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき
10月24日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	ごま(乳) 米	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆) ソーセージ(乳)、卵 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、キャベツ
10月26日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめの和え物 ちくわの磯辺揚げ もずくとオクラスープ 麦ごはん 果物	さつま芋、じゃが芋 小麦粉 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参、きゅうり 青のり もずく、オクラ、玉ねぎ
10月27日(火)	ハヤシライス ひじきのツナマヨサラダ オムレツ コンソメスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) マヨネーズ(卵) 片栗粉 米、麦、きび、黒米	牛肉 ツナ(魚) 卵、鶏肉	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、枝豆 ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、 コーン、玉ねぎ、パセリ
10月28日(水)	高野豆腐の酢豚 ほうれん草のごま和え エビと豆腐の中華煮 わかめスープ きびごはん 果物	片栗粉 ごま(乳) 片栗粉 米、きび	高野豆腐(大豆)、豚肉 ごま(乳) 豆腐(大豆)、エビ(甲) 卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ヤングコーン ほうれん草、人参、オクラ 白菜、枝豆 わかめ、玉ねぎ
10月29日(木)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ 食パン 果物(バナナ)	じゃがいも、小麦粉(乳) 小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵) パン(小麦粉・大豆)	脱脂粉乳、鶏肉 牛ミンチ(乳) ベーコン(乳・卵)	人参、ブロッコリー、白菜、しめじ、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ キャベツ、人参、きゅうり、コーン
10月30日(金) (ハロウィンメニュー)	チキンライス サーモンフライ ポテトサラダ パンフキンスープ ゼリー	米 小麦粉、パン粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳)	鶏肉、卵 鮭(魚・乳・卵) ハム(乳) 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン コーン、人参、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、しめじ、パセリ
10月31日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー ブロッコリーとささみサラダ チキンナゲット じゃが芋のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	ドレッシング(乳・卵) 小麦粉 じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鶏ささみ 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき キャベツ、玉ねぎ、ニラ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	596	23	20	277	1.8