

令和8年　10月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆
今月は「みかん(3～5歳クラス)」を提供します



日野市立保育園給食

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／木	ごまごはん じゃがいものそぼろ煮 しめじのみそ汁	米／黒ごま／じゃがいも／糸こんにゃく／油／きび砂糖／かたくり粉／小麦粉／上白糖／バター／はちみつ	鶏肉／豆腐／みそ／牛乳／スキムミルク	しょうが／人参／玉ねぎ／いんげん／ねぎ／しめじ	牛乳 ハニーケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
2／金	チキンクリームライス 大根とコーンのサラダ 青菜のスープ	米／油／バター／小麦粉／上白糖／きび砂糖	鶏肉／牛乳／刻み昆布	玉ねぎ／人参／いんげん／大根／きゅうり／コーン／ほうれんそう	牛乳 昆布ごはん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
3／土	チャーハン ポテトスープ りんごのコンポート	米／油／じゃがいも	豚肉／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／コーン／いんげん／しいたけ／チンゲンサイ／りんご缶／フルーツゼリー	いちご豆乳 フルーツゼリー 菓子 麦茶 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.4 g
5／月	わかめごはん 鮭と大根の煮物 なすのみそ汁	米／油／きび砂糖／かたくり粉／米粉ケーキ	わかめ／鮭／油揚げ／みそ／牛乳	大根／人参／なす／玉ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
6／火	中華五目ごはん きゅうりと大根の華風漬け 春雨スープ	米／ごま油／上白糖／きび砂糖／はるさめ／小麦粉／バター	豚肉／牛乳／ヨーグルト／スキムミルク	しいたけ／人参／たけのこ／ねぎ／しょうが／きゅうり／大根／コーン／玉ねぎ／りんご缶	牛乳 ヨーグルトポムポム 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g
7／水	パンプキンロールパン 秋野菜のシチュー フレンチサラダ	パン／さつまいも／油／バター／小麦粉／上白糖	鶏肉／牛乳／スキムミルク	しめじ／マッシュルーム／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参／梨(1･2歳は黄桃缶)	牛乳 果物(梨) (1･2歳は黄桃缶) 菓子 フルーツ豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g
8／木	カラフル豆腐丼 コロコロサラダ もずくスープ	米／胚芽米／油／かたくり粉／上白糖／小麦粉／バター	豆腐／豚肉／もずく／牛乳／きな粉	ピーマン／玉ねぎ／人参／キャベツ／大根／きゅうり／ねぎ	牛乳 きなこクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.8 g
9／金	【目の愛護デー献立】 ごはん 鮭の黄金焼き 煮びたし かぼちゃのみそ汁	米／ノンエッグマヨネーズ／上白糖／米粉クレープ	鮭／チーズ／みそ／牛乳	人参／青菜／キャベツ／かぼちゃ／玉ねぎ	牛乳 米粉クレープブルーベリー 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.5 g
10／土	五目ツナうどん じゃがいもの煮物 果物(夏みかん)	うどん／じゃがいも／油／きび砂糖	ツナ／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／しいたけ／いんげん／夏みかん缶	いちご豆乳 菓子 麦茶 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
13／火	焼肉丼 甘酢キャベツ さといものみそ汁	米／胚芽米／油／かたくり粉／上白糖／さといも	豚肉／みそ／牛乳／ヨーグルト	しょうが／玉ねぎ／人参／ピーマン／赤ピーマン／キャベツ／きゅうり／大根／ねぎ／パイン缶／黄桃缶／りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.3 g
14／水	ビビンバ ごまドレッシングサラダ えのきのみそ汁	米／上白糖／ごま油／白ごま	豚肉／豆腐／みそ／牛乳	コーン／人参／ほうれんそう／きゅうり／いんげん／えのき茸／ねぎ／みかん(1･2歳はみかん缶)	牛乳 果物(みかん) (1･2歳はみかん缶) 菓子 フルーツ豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
15／木	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのソテー 豆腐のスープ	米／油／米麺	鶏肉／ヨーグルト／豆腐／牛乳／ツナ／わかめ	玉ねぎ／しょうが／ブロッコリー／人参／コーン／ねぎ	牛乳 汁ビーフン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
16／金	ごはん 鮭のきのこ焼き のり和え じゃがいものみそ汁	米／油／じゃがいも	鮭／チーズ／刻みのり／油揚げ／みそ／牛乳	玉ねぎ／しめじ／えのき茸／エリンギ／青菜／キャベツ／人参／ねぎ／野菜チップス	牛乳 揚げせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
17／土	塩焼きそば 粉ふきいも クリームコーンスープ	中華めん／ごま油／じゃがいも／米粉ケーキ	豚肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／青菜／キャベツ／しいたけ／ねぎ／しょうが／コーン／クリームコーン	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.5 g



令和8年　10月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

今月は「みかん(3～5歳クラス)」を提供します



日野市立保育園給食

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
19／月	【食育の日献立】 秋の味覚ごはん さといものごま和え 豆腐のみそ汁	米／胚芽米／油／栗／きび砂糖／さといも／白ごま／上白糖／パン	鶏肉／油揚げ／豆腐／わかめ／みそ／牛乳	ごぼう／人参／しいたけ／いんげん／玉ねぎ	牛乳 あんパン 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g
20／火	ごはん のりの佃煮 ぶり大根 玉ねぎのみそ汁	米／きび砂糖／油／じゃがいも／上白糖	刻みのり／ぶり／みそ／牛乳／粉寒天	大根／いんげん／玉ねぎ／人参／ぶどうジュース	牛乳 ぶどうゼリー 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂　質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g
21／水	ミルクカレーライス ピーチサラダ キャベツスープ	米／じゃがいも／油／バター／小麦粉	豚肉／スキムミルク／牛乳／かつお節／あおのり	人参／玉ねぎ／大根／きゅうり／黄桃缶／キャベツ	牛乳 おかかおやき 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
22／木	さつまいもごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ビーフンスープ	米／さつまいも／油／上白糖／かたくり粉／ビーフン／小麦粉／バター／白ごま／黒ごま	豚肉／みそ／牛乳	人参／玉ねぎ／なす／ピーマン／もやし／ねぎ	牛乳 ごまクッキー フルーツ豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
23／金	【十三夜献立】 かしわ寿司 小魚煮びたし 呉汁	米／上白糖／油／糸こんにゃく／米粉／栗	鶏肉／油揚げ／しらす干し／豆腐／大豆／みそ／牛乳／無調整豆乳	人参／しいたけ／いんげん／ほうれんそう／もやし／ごぼう／大根／ねぎ／かぼちゃ	牛乳 栗入りかぼちゃ米粉蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g
24／土	チキンライス フルーツゼリー オニオンポテトスープ	米／油／じゃがいも／パン	鶏肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／コーン／フルーツゼリー／いんげん	いちご豆乳 ココアパン 菓子 麦茶 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 10.5 g 食塩相当量 2.0 g
26／月	鶏五目ごはん かぼちゃのサラダ 大根のみそ汁	米／油／きび砂糖／ノンエッグマヨネーズ	鶏肉／豆腐／みそ／牛乳	ごぼう／人参／しいたけ／かぼちゃ／大根／玉ねぎ／みかん(1・2歳はみかん缶)	牛乳 果物(みかん) (1・2歳はみかん缶) 菓子 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 18.0 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
27／火	ハッシュドポークライス オータムサラダ いんげんのスープ	米／じゃがいも／油／バター／薄力粉／うどん	豚肉／豆腐／牛乳／かつお節	玉ねぎ／人参／トマト／柿／りんご／はくさい／きゅうり／レーズン／いんげん／えのき茸／キャベツ	牛乳 焼きうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g
28／水	ごはん 筑前煮 もやしのみそ汁	米／きび砂糖／糸こんにゃく／さといも／油／黒砂糖／上白糖	鶏肉／油揚げ／みそ／牛乳／粉寒天／きな粉	人参／しいたけ／たけのこ／ごぼう／いんげん／もやし／玉ねぎ	牛乳 黒糖わらび餅 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g
29／木	胚芽米ごはん 鶏肉のごま照り焼き ゆかり和え かぶのみそ汁	米／胚芽米／上白糖／小麦粉／黒ごま／油／さつまいも	鶏肉／わかめ／みそ／牛乳	人参／もやし／キャベツ／ゆかり粉／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 大学いも フルーツ豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂　質 12.3 g 食塩相当量 2.0 g
30／金	きのこのミートソーススパゲティ フルーツミックス チンゲンサイのスープ	スパゲッティ／油／バター／小麦粉／じゃがいも／米／きび砂糖	豚肉／チーズ／牛乳／鶏肉／ひじき	玉ねぎ／人参／マッシュルーム／しめじ／まいたけ／黄桃缶／りんご缶／パイン缶／チンゲンサイ	牛乳 ひじきごはん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g
31／土	カレーうどん かぼちゃの甘煮 果物(夏みかん)	うどん／かたくり粉／上白糖／米粉ケーキ	豚肉／いちご豆乳	人参／ほうれんそう／かぼちゃ／夏みかん缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
		月平均栄養価	エネルギー 560 kcal 脂　質 15.3 g			たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g

今月の主な食材の産地(予定)

項目	産地	項目	産地
じゃがいも	北海道、熊本	さつまいも	千葉
玉ねぎ	北海道	しめじ	長野
にんじん	北海道	えのき茸	長野
だいこん	北海道	梨	栃木、鳥取
キャベツ	群馬、長野	みかん	愛媛、静岡、和歌山
ねぎ	青森、秋田、岩手	鶏肉	青森、山梨、宮崎
ピーマン	茨城、岩手	豚肉	埼玉、群馬、沖縄
きゅうり	青森、岩手、埼玉	豆腐	富山、愛知

23日(金)

十三夜献立

十三夜は、十五夜の後に巡ってくるお月見のことです。美しい秋の月を眺めながら、収穫に感謝する風習が親しまれてきました。栗や豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。

給食では「呉汁(潰した大豆入りのみそ汁)」、「栗入りかぼちゃ米粉蒸しパン」を取り入れました。

19日(月)食育の日献立

今月の食育の日は、秋が旬の食材(栗、さといも、にんじん、きのこ類など)を取り入れた献立です。秋が旬の食材は甘味があり、ホクホクとした食感のある食材が多いという特徴があります。

芋煮会、運動会、遠足などの園行事や、納品の都合で献立が変更になる場合があります。