

令和8年度 10月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 豆腐ハンバーグ きゅうりの酢の物 キャベツと玉ねぎのスープ	豆 焼	牛乳 *さといものあべ川 せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ 豆腐(木綿) 鶏ひき肉 しらす干し だし (かつお) きな粉	たまねぎ きゅうり 乾燥わかめ キャベツ	精白米 パン粉 ごま油 サラダ油 三温糖 里芋 塩せんべい
2 金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ひじき入り卵焼き 甘酢和え (もやし) きのこスープ	卵 焼	牛乳 柿 ビスケット	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお)	ほしひじき にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ふなしめじ えのきたけ こまつな、柿	じゃがいも 精白米 三温糖 サラダ油 ビスケット・ハート*
3 土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 きゅうりもみ	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし (煮干し) だし (かつお)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ きゅうり 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 いりごま (白) 三温糖 クラッカー
5 月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 チキンカレー コーンサラダ	肉 汁	牛乳 ヨーグルト なし	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) ヨーグルト (加糖)	にんじん たまねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ なし	精白米 じゃがいも サラダ油
6 火	牛乳 ビスケット	ご飯 さわらの煮つけ 三色ごま和え 大根とわかめのみそ汁	魚 煮	牛乳 *きざみ揚げうどん	普通牛乳 さわら (切り身) だし (かつお) だし (煮干し) 油あげ	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん 大根 乾燥わかめ 葉ねぎ だし (昆布)	ビスケット・ハート* 精白米 三温糖 いりごま (白) 干うどん
7 水	牛乳 りんご	ご飯 八宝菜 大根サラダ	肉 炒	牛乳 *さつまいも蒸しパン	普通牛乳 豚もも・脂少 だし (かつお)	りんご はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ (ゆで) 干しいたけ 大根、きゅうり キャベツ	精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 ごま油 薄力粉 (1等) 黒砂糖 さつまいも
8 木	牛乳 せんべい	ご飯 かいじゅう揚げ 甘酢キャベツ 豆腐のすまし汁	肉 揚	牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 牛肉もも・脂少 しらす干し 豆腐(絹ごし) だし (かつお) きな粉	にんじん ピーマン キャベツ 葉ねぎ だし (昆布)	塩せんべい 精白米 さつまいも 薄力粉 (1等) サラダ油 三温糖 上新粉
9 金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ツナ入り卵焼き 里芋のごまみそ煮 キャベツとコーンのスープ	卵 焼	牛乳 *オレンジゼリー クラッカー	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 ツナ缶(水煮フレーク)ライト だし (かつお)	たまねぎ ピーマン キャベツ コーン缶詰 寒天 みかんジュース (100%)	精白米 サラダ油 里芋 三温糖 いりごま (白) クラッカー
10 土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 ひじきサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ ほしひじき 大根 きゅうり	ビスケット・ハート* 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 塩せんべい
13 火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 春雨サラダ	豆 煮	牛乳 りんご ビスケット	普通牛乳 大豆 (水煮) 鶏肉 (もも皮なし)	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト(缶詰) ホール だし (昆布) きゅうり キャベツ コーン缶詰 りんご	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 ビスケット・ハート*
14 水	牛乳 温野菜 (ブロッコリー)	ご飯 かぼちゃオムレツ マカロニサラダ 白菜と人参のスープ	卵 焼	牛乳 *おにぎり (手作りひ じきふりかけ)	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし (かつお) ちりめんじゃこ かつお節	ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ きゅうり トマト はくさい にんじん ほしひじき	精白米 サラダ油 マカロニ(乾) いりごま (白) ごま油
15 木	牛乳 クラッカー	こぎつねごはん さけの塩焼き かぼちゃ煮 わかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *ヨーグルトケーキ	普通牛乳 鶏ひき肉 油あげ さけ (切り身) だし (かつお) ヨーグルト(プレーン)	にんじん しょうが グリーンピース(冷凍) かぼちゃ 乾燥わかめ 葉ねぎ だし (昆布) パイクナル(缶詰)	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉 (1等)
16 金	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 肉豆腐 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 いり小魚 せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし (かつお) しらす干し 煮干し	にんじん たまねぎ 葉ねぎ キャベツ 乾燥わかめ	精白米 しらたき サラダ油 三温糖 塩せんべい

3歳以上児	エネルギー 570kcal	タンパク質 21.8g	脂質 17.5g	3歳未満児	エネルギー 494kcal	タンパク質 18.8g	脂質 15.6g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
17 土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げの煮物 切り干しサラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	にんじん ごぼう 切り干し大根 きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油 クラッカー
19 月	牛乳 塩せんべい	ご飯 照り焼きチキン 三色酢の物 玉ねぎとわかめのみそ汁	肉 焼	牛乳 *ふかしいも	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし (かつお) だし (煮干し)	もやし きゅうり にんじん たまねぎ 乾燥わかめ	ソフトせんべい 精白米 三温糖 さつまいも
20 火	牛乳 クラッカー	ご飯 ツナとマカロニのクリーム煮 甘酢和え (セロリ)	魚 煮	牛乳 *チヂミ風おやき	普通牛乳 ツナ缶(水煮ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ 豚もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん ほうれんそう だし (昆布) キャベツ きゅうり 白玉粉 セロリ ごま油	クラッカー 精白米 マカロニ (乾) サラダ油 薄力粉 (1等) バター、三温糖 白玉粉、ま (白) いりごま油
21 水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さばのみそ煮 和風サラダ 麴と小松菜のすまし汁	魚 煮	牛乳 *りんご入り豆腐ホッ トケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ さば (切り身) だし (かつお) 豆腐(絹ごし)	しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん こまつな だし (昆布) りんご	精白米 三温糖 サラダ油 焼きふ (小町麴) ホットケーキミックス
22 木	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 高野豆腐の酢豚風 わかめサラダ	豆 炒	牛乳 柿 かりんとう	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン 乾燥わかめ きゅうり キャベツ 柿	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 キヌアかりんとう
23 金	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 親子焼き ツナとひじきのサラダ けんちん汁	卵 焼	牛乳 *おにぎり (じゃこの 佃煮)	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし (かつお) ツナ缶(水煮ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ 豆腐(木綿) しらす干し	にんじん たまねぎ ほしひじき コーン缶詰 ごぼう 大根 葉ねぎ だし (昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま (白)
24 土	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 ほうれん草とコーンのサラダ	肉 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	大根 にんじん 干ししいたけ ほうれんそう コーン缶詰	塩せんべい 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 ビスケット・ハード
26 月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 キャベツのごま酢和え	魚 煮	牛乳 ヨーグルト りんご	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし (かつお) ヨーグルト (加糖)	にんじん 大根 れんこん グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 乾燥わかめ りんご	精白米 里芋 三温糖 いりごま (白)
27 火	牛乳 せんべい	ご飯 松風焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜としいたけのスープ	肉 焼	牛乳 *じゃがもち	普通牛乳 鶏ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐 だし (かつお) しらす干し	たまねぎ しょうが にんじん グリーンピース(冷凍) だし (昆布) こまつな 干ししいたけ 葉ねぎ	塩せんべい 精白米 パン粉 いりごま (白) サラダ油 三温糖 じゃがいも かたくり粉
28 水	牛乳 温野菜 (ブロッコリ ー)	ご飯 スパニッシュオムレツ しめじ煮 かぶとねぎのみそ汁	卵 焼	牛乳 *麴のラスク	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし (煮干し)	ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ ほうれんそう かぶ・根 葉ねぎ	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 焼きふ (小町麴) バター
29 木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と鶏肉のさわやかスープ 野菜ソテー じゃこの佃煮風	肉 汁	牛乳 *ポップコーン プロセスチーズ	普通牛乳 鶏肉 (胸皮なし) 豆腐(絹ごし) だし (かつお) しらす干し プロセスチーズ	たけのこ(ゆで) にんじん 葉ねぎ キャベツ たまねぎ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも かたくり粉 サラダ油 三温糖 いりごま (白) ポップコーン
30 金	牛乳 あられ	ご飯 さばの竜田揚げ 五目煮豆 かぼちゃとたまねぎのスープ	魚 揚	牛乳 *ミートスパゲティ	普通牛乳 さば (切り身) 大豆(乾) だし (かつお) 牛ひき肉	しょうが にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ かぼちゃ たまねぎ グリーンピース(冷凍)	サクッとあられ 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 スパゲティ (乾) バター 薄力粉 (1等)
31 土	牛乳 クラッカー	ご飯 厚揚げの炒め煮 もやしサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 厚揚げ 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん たけのこ(ゆで) ピーマン 干ししいたけ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 ごま油 三温糖 かたくり粉 塩せんべい