

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ 午後 午 前	栄 養 価
		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		
1 ／ 木	さつま芋ご飯 鮭フライ ジャーマンポテト たまごスープ 梨	ポーロ／精白米／さつ まいも／バター粉／ パン粉／サラダ油／ じゃが芋／片栗粉／ ぎょうざの皮／三温糖 ／コンソメ	鮭／ウインナー／あお のり／鶏卵／普通牛乳	コーン／玉ねぎ／乾し いたけ／小ねぎ／梨／ 南瓜	牛乳 パンプキンパイ 栄養ポ一口	1杯 - 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
2 ／ 金	ご飯 鶏つくね 小松菜の中華和え 味噌汁（かぶ・えのき）	ウエハース／精白米／ 片栗粉／サラダ油／三 温糖／ごま油／スパゲ ティ／無塩バター／コ ンソメ	鶏ミンチ／木綿豆腐／ カットわかめ／合わせ 味噌／にぼし／普通牛 乳／牛ひき肉／豚ひき 肉	玉ねぎ／小松菜／にん じん／コーン／かぶ／ えのきたけ／小ねぎ／ トマト（缶）	牛乳 ミートソーススパゲティ ウエハース	1杯 - 494 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
3 ／ 土	ビビンバ 春雨スープ オレンジゼリー	パイ／精白米／ごま油 ／三温糖／ごま／春雨 ／ゼリー（オレンジ）／ ホットケーキミックス	牛肉／普通牛乳／鶏卵	しょうが／ほうれん草 ／もやし／にんじん／ 乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 ベビーカステラ パイ	1杯 - 542 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.0 g
5 ／ 月	ご飯 いりこの佃煮 白身魚の野菜あんかけ コールスローサラダ 味噌汁（白菜・えのき）	精白米／三温糖／ごま ／サラダ油／片栗粉／ マヨドレ／さつまいも	チーズ／かえりちりめん ／からすがれい／かつお 節／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普通 牛乳／調製豆腐／きな粉	玉ねぎ／ピーマン／に んじん／きくらげ／え のきたけ／キャベツ／ コーン／はくさい／小 ねぎ	牛乳 さつま芋団子 チーズ（スライス）	1杯 - 494 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.6 g
6 ／ 火	あんかけうどん 南瓜の天ぷら バナナ	マンナビスケット／う どん／三温糖／片栗粉 ／サラダ油／じゃが芋	鶏肉／かつお節／普通 牛乳	キャベツ／もやし／に んじん／深ねぎ／南瓜 ／バナナ	牛乳 フライドポテト マンナビスケット	1杯 - 509 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.9 g
7 ／ 水	バターロール キャベツと肉団子のスープ 竹輪と胡瓜のおかか和え ヨーグルト	クラッカー／バター ロール／片栗粉／春雨 ／ごま油／三温糖／精 白米／ごま	鶏ミンチ／鶏卵／ちく わ／かつお節／ヨーグ ルト／普通牛乳／塩昆 布	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／乾しいたけ／ きゅうり／なめたけ	牛乳 なめたけ塩昆布おにぎり クラッカー	1杯 - 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
8 ／ 木	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 もやしのごま和え 春雨スープ	ビスケット／精白米／ 里芋／こんにやく／サ ラダ油／ごま／三温糖 ／春雨／食パン	鶏肉／かつお節／飲む ヨーグルト	にんじん／乾しいたけ ／グリーンピース／もや し／小ねぎ／いちご ジャム	飲むヨーグルト ジャムサンド ビスコ	1杯 - 480 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.1 g
9 ／ 金	秋の恵みカレー さつま芋サラダ コンソメスープ	ビスケット／精白米／ 里芋／サラダ油／さつ まいも／マヨドレ／三 温糖／カレールウ／コ ンソメ	豚肉／普通牛乳／寒天	南瓜／玉ねぎ／にんじ ん／れんこん／しょう が／にんにく／きゅう り／コーン／キャベツ	牛乳 青りんごゼリー ビスケット	1杯 - 483 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
13 ／ 火	ご飯 鮭の香味焼き キャベツの中華和え 味噌汁（じゃが芋・水菜）	パイ／精白米／ごま油 ／三温糖／ごま／じゃ が芋／片栗粉／サラダ 油	鮭／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普 通牛乳／キャンディ チーズ	小ねぎ／にんにく／ しょうが／キャベツ／ にんじん／水菜	牛乳 チーズボール パイ	1杯 - 514 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
14 ／ 水	ご飯 チャプチェ 大根サラダ 味噌汁（小松菜・南瓜）	精白米／春雨／ごま油 ／ごま／三温糖／ホッ トドック皮／サラダ油	牛肉／カットわかめ／ 合わせ味噌／にぼし／ 飲むヨーグルト／豚ひ き肉／牛ひき肉	バナナ／にんじん／ ピーマン／黄パプリカ ／だいこん／小松菜／ 南瓜／玉ねぎ	飲むヨーグルト カレーサンド バナナ	1杯 - 497 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g
15 ／ 木	ハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ	ウエハース／精白米／ 無塩バター／じゃが芋 ／マヨドレ／片栗粉／ 薄力粉／三温糖	牛肉／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／マッシュル ーム（缶）／トマト（缶） ／きゅうり／コーン／乾 しいたけ／小ねぎ／ブ ルーベリー（ジャム）	牛乳 スコーン ウエハース	1杯 - 494 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
16 ／ 金	マーボー丼 トマトと胡瓜の甘酢和え わかめスープ	精白米／ごま油／三温 糖／片栗粉	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／カットわかめ ／普通牛乳／加糖ヨー グルト	パイナップル（缶）／深 ねぎ／玉ねぎ／にんじん ／もやし／はくさい ／いたけ／しょうが／に んにく／トマト／きゅう り／小ねぎ／みかん（缶） ／バナナ ／柿／梨	牛乳 フルーツヨーグルト パイナップル（缶）	1杯 - 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.2 g
17 ／ 土	焼きそば コンソメスープ オレンジゼリー	干し中華めん／サラ ダ油／ゼリー（オレンジ） ／薄力粉／三温糖／ご ま油／春雨／片栗粉／ コンソメ	チーズ／豚肉／あお のり／普通牛乳／豚ひ き肉	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし／はく さい／コーン／たけの こ／乾しいたけ／深 ねぎ／しょうが	牛乳 肉まん チーズ（スライス）	1杯 - 511 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.8 g
19 ／ 月	ご飯 鯖の照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁（キャベツ・えのき）	ポーロ／精白米／マヨ ドレ／さつまいも／薄 力粉／三温糖／無塩バ ター	鯖／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普 通牛乳／鶏卵／普通牛 乳	しょうが／南瓜／きゅ うり／にんじん／コー ン／キャベツ／えの きたけ／小ねぎ	牛乳 さつま芋蒸しパン 栄養ポ一口	1杯 - 509 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g
20 ／ 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ かぶのなめたけ和え 味噌汁（豆腐・もやし）	クラッカー／精白米／ 片栗粉／サラダ油／マ カロニ／三温糖	鶏肉／木綿豆腐／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／普通牛乳	にんにく／しょうが／ かぶ／にんじん／なめ たけ／もやし／小ねぎ	牛乳 みたらし団子 クラッカー	1杯 - 446 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 脂 質	496 kcal 15.5 g	タンパク質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g

令和8年

10月分

3歳未満児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	栄 養 価
		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		午前	
21 水	ご飯 柳川風煮 スパゲティ・サラダ 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／スパゲティ／マヨドレ	牛肉／鶏卵／かつお節／かまぼこ／普通牛乳／チーズ	みかん（缶）／ごぼう／にんじん／玉ねぎ／小ねぎ／きゅうり／コーン／えのきたけ／乾しいたけ／バナナ	牛乳 バナナ チーズ（スライス） みかん（缶）		エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g
22 木	鶏すき丼 白和え 味噌汁（油揚げ・ごぼう）	精白米／しらたき／サラダ油／三温糖／ごま／食パン	鶏肉／かつお節／木綿豆腐／合わせ味噌／油揚げ／カットわかめ／にぼし／普通牛乳／ビザ用チーズ	白桃（缶）／玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／しめじ／ほうれん草／ごぼう／小ねぎ／ピーマン／コーン	牛乳 ピザトースト 白桃（缶）		エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
23 金	ご飯 豚ひき肉のチーズカツ 人参しりしり 中華スープ	ビスケット／精白米／パン粉／薄力粉／サラダ油／三温糖／無塩バター／片栗粉／粉糖	豚ひき肉／鶏卵／キャンディチーズ／ツナ／かつお節／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 スノーボールクッキー チョコイスビスケット		エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.1 g
24 土	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	ビスケット／スパゲティ／無塩バター／ホットケーキミックス／サラダ油／コンソメ	豚肉／ヨーグルト／普通牛乳／ウインナー	にんじん／玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／コーン	牛乳 アメリカンドック ビスケット		エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g
26 月	ご飯 しらすの佃煮 白身魚の西京焼き じゃが芋きんぴら 清汁（人参・かまぼこ）	パイ／精白米／三温糖／ごま／じゃが芋／ごま油／食パン／グラニュー糖	しらす／からすがれい／合わせ味噌／かまぼこ／かつお節／普通牛乳	にんじん／ピーマン／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ／りんご	牛乳 りんごトースト パイ		エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	納豆そぼろ丼 ほうれん草とツナの和え物 清汁（人参・かまぼこ）	ウエハース／精白米／サラダ油／三温糖／ごま油	豚ひき肉／挽きわり納豆／ツナ／かまぼこ／かつお節／飲むヨーグルト／普通牛乳／粉寒天	にんじん／ピーマン／玉ねぎ／しょうが／ほうれん草／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ／南瓜	飲むヨーグルト 南瓜ようかん ウエハース		エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.1 g
28 水	醤油ラーメン ぎょうざ キャベツの塩昆布和え	干し中華めん／ごま油／ぎょうざの皮／精白米	キャンディチーズ／豚肉／かまぼこ／カットわかめ／豚ひき肉／塩昆布／普通牛乳／鮭	にんじん／玉ねぎ／乾しいたけ／にんにく／キャベツ／にら／しょうが／コーン	牛乳 鮭おにぎり チーズ（スライス） チーズ（スライス）		エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g
29 木	ご飯 しらすの佃煮 鶏肉のおかか焼き 青梗菜の中華サラダ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	マンナビスケット／精白米／三温糖／ごま／ごま油／さつま芋	しらす／鶏肉／かつお節／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／チーズ	しょうが／チンゲンサイ／にんじん／コーン／玉ねぎ／小ねぎ／柿	牛乳 柿 チーズ（スライス） マンナビスケット		エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
30 金	ハロウィンカレー 南瓜フライ マカロニサラダ コーンスープ	クラッカー／精白米／サラダ油／バター粉／パン粉／マカロニ／マヨドレ／薄力粉／三温糖	豚ひき肉／牛ひき肉／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン／グリーンピース／にんにく／しょうが／南瓜／きゅうり／コーン／りんごジュース	リンゴジュース 南瓜ケーキ クラッカー		エネルギー 477 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.4 g
31 土	ミートドリア風 コンソメスープ リンゴゼリー	ポーロ／精白米／三温糖／サラダ油／ゼリー（りんご）／米粉／メープルシロップ／粉糖／コンソメ	豚ひき肉／ビザ用チーズ／普通牛乳／絹ごし豆腐	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／コーン	牛乳 豆腐チュロス 栄養ポーロ		エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 496 kcal 脂 質 15.5 g			たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g



♡ 1日(木)は、お誕生日メニューです

♡ マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡ 食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

