

令和8年10月 あおぞら保育園 献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 玉子サラダ 甘夏缶 油揚げのみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト	ごはん ささみフライ カラフルサラダ パイン缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 ビスコ
5	6	7	8	9
カレーライス ささみとキャベツの和え物 オレンジ 中華スープ 牛乳 手作りゼリー	ごはん 照り焼きチキン ツナサラダ りんご缶 麩のみそ汁 牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 白身フライ 信田和え バナナ じゃが芋のみそ汁 牛乳 麩ラスク	スパゲッティミートソース 花野菜サラダ パイン缶 コンソメスープ 牛乳 ふかし芋	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう ゼリー 豆腐のすまし汁 牛乳 スティックパン
12	13	14	15	16
スポーツの日	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 パイン缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ オレンジ もやしのみそ汁 牛乳 人参ホットケーキ	ワカメごはん 洋風玉子焼き ツナマカロニサラダ りんご缶 チンゲン菜のみそ汁 牛乳 いちごジャムサンド	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ ワカメスープ 牛乳 ミニたい焼き
19	20	21	22	23
ごはん 鶏肉と根菜の煮物 スマイルポテト りんご缶 玉ねぎのみそ汁 牛乳 クレープ	ドライカレー キャベツと春雨のサラダ バナナ 玉子スープ 牛乳 手作りゼリー	ごはん 白身魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 パイン缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 シュガートースト	ごはん 肉じゃが 錦糸和え 納豆 えのきのみそ汁 牛乳 バナナ	ごはん アジフライ コールスローサラダ オレンジ じゃが芋のみそ汁 牛乳 アスパラガスビスケット
26	27	28	29	30
ごはん サバの塩焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え パイン缶 かきたま汁 牛乳 ホットケーキ	ごはん 野菜いろいろ肉団子 キャベツの塩昆布和え オレンジ 切干大根のみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド	菜飯 五目玉子焼き ポテサラ バナナ 厚揚げのみそ汁 牛乳 トライフル	ごはん モロの竜田揚げ 磯辺和え みかん 麩のみそ汁 牛乳 ふかし芋	チキンカレー かぼちゃのサラダ りんご缶 春雨スープ 牛乳 バームクーヘン

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー600kcal たんぱく質24.0g カルシウム270mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー596kcal たんぱく質24.2g カルシウム267mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。