



10

月 献 立 表

2026年10月

納内保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	食 全 園 児	午後おやつ 3歳未満児	備考
1	木	牛乳 梨	鶏にゅうめん汁 ジャが芋とツナの煮物 ゴールドキウイ	牛乳 おからクッキー	3歳以上児 おにぎり でもよい日
2	16 金	フルーツ ヨーグルト	チキンカレー 豆腐のサラダ キャベツとコーンのスープ	ごはん	牛乳 ぶどうゼリー 100%ジュース
3	17 土	牛乳 果物	わかめラーメン かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	飲み物 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
5	19 月	牛乳 ゴールド キウイ	ほっけの変わり焼き 豚肉入りきんぴら みそ汁(かぶ・油揚げ) パナナ	ごはん	牛乳 ほうれん草の パンケーキ
6	20 火	牛乳 りんご	厚揚げの炒め物 ブロッコリー みそ汁(もやし・わかめ) ゴールドキウイ	ごはん	牛乳 マシュマロ フレック
7 7月31日 開園4周年	21 水	牛乳 柿	クリームシチュー コールスローサラダ 梨 ※7日 2歳児～りんご遠足のため、お弁当です	食パン	麦茶 ☆小魚 そぼろおにぎり
8	22 木	牛乳 オレンジ	カレーうどん ナムル風 柿	牛乳 豆乳もち	3歳以上児 おにぎり でもよい日
9	23 金	フルーツ ヨーグルト	大根ひじきのひき肉煮 さつまいもサラダ みそ汁(高野豆腐・小松菜) オレンジ	ごはん	牛乳 変わり アップルパイ
10	24 土	牛乳 果物	ミートソーススパゲッティ ジャが芋炒め 麦茶 ゴールドキウイ	飲み物 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
⑫	26 月	牛乳 梨	鮭のちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのごま和え 肉入り豆腐のすまし汁 柿	ごはん	牛乳 肉まん風
13	27 火	牛乳 りんご	レバーの南部揚げ 中華風春雨サラダ みそ汁(しめじ・油揚げ) パイン	ごはん	カルピスポンチ ハッピーターン ☆昆布
14 試 食 会	28 水	牛乳 ゴールド キウイ	鶏ささみとコーンのかき揚げ 納豆おひたし みそ汁(キャベツ・なめこ) 梨	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え カルシウムせん
15	29 木	牛乳 柿	コーンラーメン コロコロしゅうまい りんご	牛乳 スイートポテト 牛乳 焼き芋	3歳以上児 おにぎり でもよい日
30 誕 生 会	金	フルーツ ヨーグルト	🍁ハッピーハロウィンランチ🍁 ハロウィンカレーライス 4色サラダ ジョア(ストロベリー) パイン	牛乳 マシュマロおばけの カップケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
31	土	牛乳 お菓子	あんかけ焼きそば さつまいもの甘煮 麦茶 パナナ	飲み物 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

*10月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 440kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 13.7g、塩分 1.5gが平均給与量です。

*10月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 377kcal、たんぱく質 17.5g、脂質 13.7g、塩分 1.9gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、

午後のおやつ時に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。