

2026年10月

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生月の園児(女表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります
 *献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園(一級)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食あたり)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 木	ごはん、ポークビーンズ、マカロニサラダ、りんご、みそ汁(キャベツ)	589.1(519.6) 25.9(23.0) 9.8(8.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、○黒砂糖、○砂糖	豚肉小間、○脱脂粉乳、だいず水煮、卵、白みそ、ハム、いわし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、もやし、しめじ	ケチャップ、和風だしの素、コンソメ、食塩	ヨーグルト	黒糖むしパン、スキムミルク	
02 金	ごはん、鶏の照り焼き、粉ふき芋、野菜ソテー、りんご、みそ汁(たまねぎ)	618.0(542.7) 25.5(22.7) 12.6(10.5) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○米、なたね油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、白みそ、いわし(煮干粉)	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、なす、あおのり	みりん、しょうゆ、和風だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	ヨーグルト	わかめおにぎり、スキムミルク	
03 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
05 月	ごはん、親子煮、サラスパ、みかん、みそ汁(大根)	525.9(469.0) 22.3(20.1) 13.9(11.5) 2.2(1.8)	米、○さつまいも、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、○なたね油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、鶏もも肉(小間)、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	だいこん、たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、○食塩、食塩	ヨーグルト	さつまいもチップス、スキムミルク	
06 火	ごはん、鶏肉のトマト煮、もやしサラダ、みかん、みそ汁(豆腐)	525.5(468.7) 25.9(23.1) 11.0(9.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○マカロニ、ごま油	鶏もも肉(小間)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○豚ひき肉、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	みかん、もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、しめじ、○たまねぎ、わかめ(生)	ノンオイル青じそドレッシング、○カレー粉、ケチャップ、和風だしの素、○おろしにんにく、コンソメ、○食塩、食塩	ヨーグルト	マカロニカレー、スキムミルク	
07 水	ごはん、厚揚げの味噌炒め、キャベツサラダ、りんご、お吸い物(小松菜)	559.1(495.5) 24.0(21.5) 13.5(11.2) 1.9(1.5)	米、○食パン(6枚切)、マヨネーズ、○マーガリン、○グラニュー糖、片栗粉、焼、砂糖	生揚げ、豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、白みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	シュガートースト、スキムミルク	
08 木	ごはん、鯖じゃがコロッケ、大根サラダ、りんご、みそ汁(もやし)	606.4(533.4) 21.2(19.3) 12.6(10.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、なたね油、小麦粉、○なたね油、ごま油	○脱脂粉乳、さけ(味噌煮付)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、卵、白みそ、かにかまぼこ、揚げ、いわし(煮干粉)	りんご、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○いちごジャム、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ヨーグルトパンケーキ、スキムミルク	☆芽衣さん
09 金	ごはん、ハンバーグ、小松菜のなめ菜和え、りんご、みそ汁(キャベツ)	534.3(475.8) 23.5(21.1) 10.5(8.8) 1.8(1.4)	米、砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、おから、白みそ、卵、いわし(煮干粉)	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ホールトマト缶詰、えのきたけ、なめたけ	ケチャップ、ウスターソース、めんつゆ濃縮、和風だしの素	ヨーグルト	せんべい(塩)、スキムミルク	
10 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
13 火	ごはん、千草焼き、ジャーマンポテト、みかん、みそ汁(大根)	559.8(496.1) 23.5(21.1) 13.9(11.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、なたね油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、白みそ、かにかまぼこ、揚げ、○ハム、○チーズ、いわし(煮干粉)	だいこん、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ、食塩	ヨーグルト	蒸しパン(ハムチーズ)、スキムミルク	
14 水	チャーハン、春雨サラダ、フライドポテト、スティックゼリー、りんご、スープ(豆腐)	645.4(564.6) 21.0(19.1) 19.6(16.1) 2.4(1.9)	米、フライドポテト、はるさめ、○コーンフレーク、ごま油、砂糖	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、ウインナー、○生クリーム、かにかまぼこ、すりごま	りんご、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ(生)	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト	プリンパフェ、スキムミルク	お誕生会
15 木	ごはん、ポークカレー、ハムマリネ、りんご、麦茶	642.8(562.5) 23.5(21.1) 16.2(13.4) 2.5(2.0)	米、○食パン(8枚切)、じゃがいも、なたね油、○砂糖、砂糖	豚肉小間、○脱脂粉乳、○無塩バター、ハム、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁	酢、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	ミルクサンド、スキムミルク	☆大晴さん
16 金	ごはん、煮り豆腐入り五目煮、白菜サラダ、りんご、みそ汁(ほうれんそう)	605.3(532.5) 22.9(20.6) 14.0(11.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、焼、ふ	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、○卵、白みそ、無塩バター、かにかまぼこ、煮り豆腐、いんげんまめ(ゆで)、いわし(煮干粉)	りんご、はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	パウンドケーキ、スキムミルク	
17 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
19 月	ごはん、シチュー、大根とツナのサラダ、みかん、麦茶	579.7(512.0) 24.7(22.1) 10.8(9.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○スパゲティー、油、なたね油、ごま油	鶏むね肉(小間切)、○脱脂粉乳、○豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、○ホールトマト缶詰、ほうれんそう(冷凍)、○にんじん、コーン缶	○ケチャップ、ノンオイル青じそドレッシング、○ウスターソース	ヨーグルト	ミートスパゲティー、スキムミルク	☆晴太さん
20 火	ごはん、洋風卵焼き、ほうれん草とひじきの和え物、りんご、みそ汁(大根)	615.4(460.6) 21.1(19.2) 10.3(8.7) 1.4(1.1)	米、○さつまいも、なたね油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、牛乳、白みそ、すりごま、いわし(煮干粉)	だいこん、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	焼き芋、スキムミルク	
21 水	ごはん、すき焼き風煮、パスタサラダ、りんご、みそ汁(もやし)	639.3(559.7) 27.1(24.0) 15.3(12.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、スパゲティー、○砂糖、マヨネーズ、○油、なたね油、砂糖	豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、焼き豆腐、○卵、白みそ、卵、ハム、揚げ、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、キャベツ、ごぼう	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ドーナツ、スキムミルク	
22 木	ごはん、白身魚のフライ、マセドアンサラダ、みかん、みそ汁(大根)	547.7(486.5) 23.7(21.3) 8.9(7.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、なたね油、油	○脱脂粉乳、○卵、白みそ、かにかまぼこ、○かつお節、いわし(煮干粉)	だいこん、みかん、トマト、きゅうり、○キャベツ、○あおのり、わかめ(生)	○中濃ソース、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト	お好み焼き、スキムミルク	
23 金	ごはん、煎り豆腐、はくさいとハムのサラダ、みかん、みそ汁(じゃがいも)	583.5(515.1) 22.8(20.5) 11.3(9.5) 1.8(1.4)	米、○上新粉、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、砂糖、なたね油	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、白みそ、ハム、○きな粉、いわし(煮干粉)	はくさい、みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、しいたけ、コーン缶	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	きな粉団子、スキムミルク	十三夜/食育ばんだ・きりんぐま組きな粉団子
24 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトロquette(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
26 月	ごはん、ハンバーグ、粉ふき芋、みそドレッシング、みかん、野菜スープ	723.1(626.8) 26.6(23.6) 11.8(9.8) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま油	豚肉小間、○脱脂粉乳、○カルピス、かにかまぼこ、○セーデン、白みそ、すりごま	たまねぎ、みかん、トマト、にんじん、もやし、レタス、キャベツ、コーン缶、しめじ、きゅうり、えのきたけ、あおのり	ハンバーグ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト	カルピスゼリー、スキムミルク	
27 火	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、さつま芋とブロッコリーのサラダ、みかん、みそ汁(キャベツ)	617.0(541.9) 25.6(22.8) 15.8(13.1) 1.9(1.6)	米、さつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、砂糖、焼、○片栗粉	生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、○卵、○たこ(茹)、白みそ、ハム、いわし(煮干粉)	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、○キャベツ、えのきたけ、○ねぎ、○あおのり	しょうゆ、みりん、○ウスターソース、和風だしの素、○食塩、食塩	ヨーグルト	たこ焼き、スキムミルク	

献立表

*土曜希望保育はお弁当（外部発注）です
*誕生月の園児（☆表示／3歳以上児）の好きな献立を入れてあります
*献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園（一般）

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材 料 名 （◎は10時おやつ ○は午後おやつ）				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
28 水	ごはん、豚肉と玉ねぎの炒め物、マカロニサラダ、りんご、お吸い物（豆腐）	531.6(473.5) 17.8(16.5) 11.5(9.6) 1.6(1.3)	めし、○コーンフレーク、マカロニ、マヨドレ、油、砂糖	木綿豆腐、○脱脂粉乳、豚ひき肉、牛乳、○無塩バター、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、こまつな	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	マシュマロおこし、スキムミルク	
29 木	ごはん、鮭とかぼちゃのグラタン、小松菜としめじの海苔酢和え、りんご、みそ汁（キャベツ）	551.7(489.6) 25.3(22.5) 9.6(8.1) 1.8(1.5)	米、○強力粉、小麦粉、○砂糖、砂糖、○なたね油、ごま油	さけ(生50g)、○脱脂粉乳、○木綿豆腐、牛乳、かにかまぼこ、白みそ、とろけるチーズ、バター（有塩）、油揚げ、○ごま、いわし（煮干粉）	りんご、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、焼きのり	しょうゆ、和風だしの素、コンソメ、酢、○食塩	ヨーグルト	お豆腐ぱん、スキムミルク	
30 金	おにぎり、厚焼き卵、しょうまい、ポテトサラダ、みかん	437.3(398.1) 17.8(16.5) 10.2(8.5) 1.1(0.9)	米、しょうまい（冷凍）、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	卵、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、ごま	みかん、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	お菓子、スキムミルク	三歳以上児（菓子）
31 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・雑穀（精白米）、ポテトコロッケ（フライ粉）、しょうまい（冷凍）、マジックポテト	卵（厚焼き卵）		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	