



2026年10月 浜寺太陽幼稚園メニュー（1号）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	木	けんちんうどん ポテトフライ フルーツ（バナナ）	うどん ポテトフライ・油	豚肉・生揚げ	大根・小松菜・人参 バナナ	だし・白だし 塩
2	金	白身魚フライ きんぴらごぼう 麦入りわかめごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ（みかん）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰) 	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし
5	月	味噌だれ肉団子 ツナとキャベツのサラダ ごはん 大根と人参のすまし汁 ぶどうゼリー	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) ぶどうゼリーの素	肉団子・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ さやいんげん・キャベツ・コーン・レモン果汁 大根・人参 白桃(缶詰)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・塩
6	火	カレイの煮付 サイコロ高野の煮物 ごはん 花麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（りんご）	砂糖 砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい 凍り豆腐	しょうが 人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	醤油・料理酒・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・塩
7	水	五目チャーハン ひじき入りナムル もやしと小松菜の中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・油 砂糖・ごま油	豚ひき肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤ピーマン・ひじき・にんにく 太もやし・小松菜 みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ
8	木	炒り豆腐 パンプキンサラダ ごはん ほうれん草とコーンの中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・しょうが かぼちゃ・きゅうり・ドライパセリ コーン・ほうれん草 バナナ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 鶏がらスープ
13	火	鶏肉の塩こうじ焼 ビーフンサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（黄桃）	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	塩こうじ 塩 コンソメ
14	水	サクサクコロッケ 納豆和え 麦入り菜飯ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	カレーコロッケ・油 米(国産)・押麦 	納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・人参・にんにく・塩昆布 菜めしの素 ほうれん草 オレンジ	醤油 だし
15	木	スパゲティナポリタン さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ 小松菜・人参・キャベツ・レモン果汁 バナナ・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 酢・塩・醤油
16	金	鶏肉の唐揚げ 平天と白菜の煮浸し ごはん わかめとじゃが芋の味噌汁 フルーツ（りんご）	でん粉・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ 	しょうが 白菜・人参 わかめ りんご	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし
19	月	ミートボールの甘酢あん ひじき煮 ごはん おつゆ麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖・でん粉 つきこんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	肉団子	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参 ほうれん草 みかん(缶詰)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
20	火	アジの塩焼 切干大根の中華和え かやくごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（白桃）	油 ごま油 米(国産)	あじ 油揚げ	切干大根・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 白菜・小松菜 白桃(缶詰)	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
21	水	豚肉のチャプチェ れんこんチップス ごはん ブロッコリーと人参のスープ フルーツ（オレンジ）	緑豆春雨・油・砂糖 油 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・ピーマンミックス れんこん ブロッコリー・人参 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ 塩・コンソメ コンソメ
22	木	五目あんかけうどん ごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・でん粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	人参・白菜・青ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩
23	金	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	豚ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 黄ピーマン・小松菜・大根 黄桃(缶詰)	カレールウ 醤油・酢
26	月	メンチカツ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん うす揚げと玉ねぎの味噌汁 フルーツ（みかん）	油 米(国産) 	メンチカツ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ みかん(缶詰)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし
27	火	わかめラーメン ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく ブロッコリー・太もやし・人参 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・酢
★ 28	水	チーズハンバーグ ウインナーサラダ ピラフ ほうれん草と玉ねぎのスープ プリンアラモード	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	ハンバーグ・ミックスチーズ ウインナー	ブロッコリー・人参 コーン・ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ
29	木	ハロウィンシチュー ミックスサラダ ロールパン フルーツ（りんご）	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏肉・牛乳 	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ さやいんげん・白菜・赤ピーマン・レモン果汁 りんご	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油
30	金	お弁当日				

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	344kcal	11.6g	7.8g	66mg



2026年10月 浜寺太陽幼稚園メニュー（2号）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	木	けんちんうどん ポテトフライ フルーツ（バナナ）	うどん ポテトフライ・油	豚肉・生揚げ	大根・小松菜・人参 バナナ	だし・白だし 塩
2	金	白身魚フライ きんぴらごぼう 麦入りわかめごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ（みかん）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰) 	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし
5	月	味噌だれ肉団子 ツナとキャベツのサラダ ごはん 大根と人参のすまし汁 ぶどうゼリー	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) ぶどうゼリーの素	肉団子・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ さやいんげん・キャベツ・コーン・レモン果汁 大根・人参 白桃(缶詰)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・塩
6	火	カレイの煮付 サイコロ高野の煮物 ごはん 花麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（りんご）	砂糖 砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい 凍り豆腐	しょうが 人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	醤油・料理酒・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・塩
7	水	五目チャーハン ひじきりナムル もやしと小松菜の中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・油 砂糖・ごま油	豚ひき肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤ピーマン・ひじき・にんにく 太もやし・小松菜 みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ
8	木	炒り豆腐 パンブキンサラダ ごはん ほうれん草とコーンの中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・しょうが かぼちゃ・きゅうり・ドライパセリ コーン・ほうれん草 バナナ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 鶏がらスープ
9	金	鶏肉と根菜の旨煮 しらすとキャベツのサラダ ごはん もやしと青ねぎの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	里芋・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・干しいたけ・さやいんげん キャベツ・黄ピーマン 青ねぎ・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・酢 だし
13	火	鶏肉の塩こうじ焼 ビーフンサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（黄桃）	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	塩こうじ 塩 コンソメ
14	水	サクサクコロッケ 納豆和え 麦入り菜飯ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	カレーコロッケ・油 米(国産)・押麦	納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・人参・にんにく・塩昆布 菜めしの素 ほうれん草 オレンジ	醤油 だし
15	木	スパゲティナポリタン さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ 小松菜・人参・キャベツ・レモン果汁 バナナ・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 酢・塩・醤油
16	金	鶏肉の唐揚げ 平天と白菜の煮浸し ごはん わかめとじゃが芋の味噌汁 フルーツ（りんご）	でん粉・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参 わかめ りんご	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし
19	月	ミートボールの甘酢あん ひじき煮 ごはん おつゆ麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖・でん粉 つきこんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	肉団子	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参 ほうれん草 みかん(缶詰)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
20	火	アジの塩焼 切干大根の中華和え かやくごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（白桃）	油 ごま油 米(国産)	あじ 油揚げ	切干大根・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 白菜・小松菜 白桃(缶詰)	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
21	水	豚肉のチャフチェ れんこんチップス ごはん ブロッコリーと人参のスープ フルーツ（オレンジ）	緑豆春雨・油・砂糖 油 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・ピーマンミックス れんこん ブロッコリー・人参 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ 塩・コンソメ コンソメ
22	木	五目あなかけうどん こまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・でん粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	人参・白菜・青ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩
23	金	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	豚ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 黄ピーマン・小松菜・大根 黄桃(缶詰)	カレールウ 醤油・酢
26	月	メンチカツ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん うす揚げと玉ねぎの味噌汁 フルーツ（みかん）	油 米(国産) 	メンチカツ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ みかん(缶詰)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし
27	火	わかめラーメン ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく ブロッコリー・太もやし・人参 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・酢
★ 28	水	チーズハンバーグ ウインナーサラダ ピラフ ほうれん草と玉ねぎのスープ プリンアラモード	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	ハンバーグ・ミックスチーズ ウインナー	ブロッコリー・人参 コーン・ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ
29	木	ハロウィンシチュー ミックスサラダ ロールパン フルーツ（りんご）	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏肉・牛乳 	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ さやいんげん・白菜・赤ピーマン・レモン果汁 りんご	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油
30	金	お弁当日				

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	344kcal	11.6g	7.8g	66mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2026年10月 浜寺太陽幼稚園メニュー（3号）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日は楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き					
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		
1	木	けんちんうどん ポテトフライ フルーツ（バナナ）	うどん ポテトフライ・油	豚肉・生揚げ	大根・小松菜・人参 バナナ	だし・白だし 塩		
2	金	白身魚フライ きんぴらごぼう 麦入りわかめごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ（みかん）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰) 	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
5	月	味噌だれ肉団子 いんげん豆とツナのサラダ ごはん 大根と人参のすまし汁 ぶどうゼリー	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) ぶどうゼリーの素	肉団子・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ さやいんげん・キャベツ・コーン・レモン果汁 大根・人参 白桃(缶詰)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・塩		
6	火	カレイの煮付 サイコロ高野の煮物 ごはん 花麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（りんご）	砂糖 砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい 凍り豆腐	しょうが 人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	醤油・料理酒・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・塩		
7	水	五目チャーハン ひじき入りナムル もやしと小松菜の中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・油 砂糖・ごま油	豚ひき肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤ピーマン・ひじき・にんにく 太もやし・小松菜 みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ		
8	木	炒り豆腐 パンフキンサラダ ごはん ほうれん草とコーンの中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・しょうが かぼちゃ・きゅうり・ドライパセリ コーン・ほうれん草 バナナ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 鶏がらスープ		
9	金	鶏肉と根菜の旨煮 しらすとキャベツのサラダ ごはん もやしと青ねぎの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	里芋・油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・干しいたけ・さやいんげん キャベツ・黄ピーマン 青ねぎ・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・酢 だし		
13	火	鶏肉の塩こうじ焼 ビーフンサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（黄桃）	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	塩こうじ 塩 コンソメ		
14	水	サクサクコロッケ 納豆和え 麦入り菜飯ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	カレーコロッケ・油 米(国産)・押麦	納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・人参・にんにく・塩昆布 菜めしの素 ほうれん草 オレンジ 	醤油 だし		
15	木	スパゲティナポリタン さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ 小松菜・人参・キャベツ・レモン果汁 バナナ・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 酢・塩・醤油		
16	金	鶏肉の唐揚げ 平天と白菜の煮浸し ごはん わかめとじゃが芋の味噌汁 フルーツ（りんご）	でん粉・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参 わかめ りんご	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし		
19	月	ミートボールの甘酢あん ひじき煮 ごはん おつゆ麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖・でん粉 つきこんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	肉団子 	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参 ほうれん草 みかん(缶詰)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩		
20	火	アジの塩焼 切干大根の中華和え かやくごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（白桃）	油 ごま油 米(国産)	あじ 油揚げ	切干大根・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 白菜・小松菜 白桃(缶詰)	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩		
21	水	豚肉のチャプチェ れんこんチップス ごはん ブロッコリーと人参のスープ フルーツ（オレンジ）	緑豆春雨・油・砂糖 油 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・ピーマンミックス れんこん ブロッコリー・人参 オレンジ 	醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ 塩・コンソメ コンソメ		
22	木	五目あんかけうどん ごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・でん粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	人参・白菜・青ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩		
23	金	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	豚ひき肉 ヨーグルト 	玉ねぎ・人参 黄ピーマン・小松菜・大根 黄桃(缶詰)	カレールウ 醤油・酢		
26	月	メンチカツ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん うす揚げと玉ねぎの味噌汁 フルーツ（みかん）	油 米(国産)	メンチカツ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ みかん(缶詰)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし		
27	火	わかめラーメン ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく ブロッコリー・太もやし・人参 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・酢 		
★ 28	水	チーズハンバーグ ウインナーサラダ ピラフ ほうれん草と玉ねぎのスープ プリンアラモード	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	ハンバーグ・ミックスチーズ ウインナー	ブロッコリー・人参 コーン・ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ		
29	木	ハロウィンシチュー ミックスサラダ ロールパン フルーツ（りんご）	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏肉・牛乳 	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ さやいんげん・白菜・赤ピーマン・レモン果汁 りんご	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油		
30	金	白身魚の塩こうじ焼 ナムル ごはん キャベツとわかめのスープ フルーツ（白桃）	油 砂糖 米(国産)	ホキ 	切干大根・人参・小松菜・にんにく キャベツ・わかめ 白桃(缶詰)	塩こうじ 醤油・塩 コンソメ		
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
				平均栄養価	368kcal	11.9g	8.9g	96mg

月

マンナビスケット

水

マンナウエハース

金

星たべよ

全種類

卵

を含まないお菓子です

火

ソフトせんべい

木

やわらかおかき(のり塩)

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。

2026年10月

浜寺太陽幼稚園メニュー（1号）

おひさま組

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き					
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		
1	木	けんちんうどん ポテトフライ フルーツ（バナナ）	うどん ポテトフライ・油	豚肉・生揚げ	大根・小松菜・人参 バナナ	だし・白だし 塩		
2	金	白身魚フライ きんぴらごぼう 麦入りわかめごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ（みかん）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰) 	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
5	月	味噌だれ肉団子 いんげん豆とツナのサラダ ごはん 大根と人参のすまし汁 ぶどうゼリー	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) ぶどうゼリーの素	肉団子・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ さやいんげん・キャベツ・コーン・レモン果汁 大根・人参 白桃(缶詰)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・塩		
6	火	カレイの煮付 サイコロ高野の煮物 ごはん 花麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（りんご）	砂糖 砂糖 米(国産) 花麩	黄金がれい 凍り豆腐	しょうが 人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	醤油・料理酒・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・塩		
7	水	五目チャーハン ひじき入りナムル もやしと小松菜の中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・油 砂糖・ごま油	豚ひき肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤ピーマン・ひじき・にんにく 太もやし・小松菜 みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ		
8	木	炒り豆腐 パンブキンサラダ ごはん ほうれん草とコーンの中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・しょうが かぼちゃ・きゅうり・ドライパセリ コーン・ほうれん草 バナナ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 鶏がらスープ		
9	金	鶏肉と根菜の旨煮 しらすとキャベツのサラダ ごはん もやしと青ねぎの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	里芋・油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・干しいたけ・さやいんげん キャベツ・黄ピーマン 青ねぎ・太もやし オレンジ	和風だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・酢 だし		
13	火	鶏肉の塩こうじ焼 ビーフンサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ（黄桃）	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	塩こうじ 塩 コンソメ		
14	水	サクサクコロッケ 納豆和え 麦入り菜飯ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	カレーコロッケ・油 米(国産)・押麦	納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・人参・にんにく・塩昆布 菜めしの素 ほうれん草 オレンジ	醤油 だし 		
15	木	スパゲティナポリタン さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 青りんごゼリーの素・砂糖	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ 小松菜・人参・キャベツ・レモン果汁 バナナ・みかん(缶詰)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 酢・塩・醤油		
16	金	鶏肉の唐揚げ 平天と白菜の煮浸し ごはん わかめとじゃが芋の味噌汁 フルーツ（りんご）	でん粉・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参 わかめ りんご	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし		
19	月	ミートボールの甘酢あん ひじき煮 ごはん おつゆ麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖・でん粉 つきこんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	肉団子 	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参 ほうれん草 みかん(缶詰)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩		
20	火	アジの塩焼 切干大根の中華和え かやくごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（白桃）	油 ごま油 米(国産)	あじ 油揚げ	切干大根・きゅうり・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 白菜・小松菜 白桃(缶詰)	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩		
21	水	豚肉のチャプチェ れんこんチップス ごはん ブロッコリーと人参のスープ フルーツ（オレンジ）	緑豆春雨・油・砂糖 油 米(国産)	豚肉	玉ねぎ・ピーマンミックス れんこん ブロッコリー・人参 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ 塩・コンソメ コンソメ 		
22	木	五目あんかけうどん ごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・でん粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	人参・白菜・青ねぎ 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩		
23	金	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	豚ひき肉 ヨーグルト 	玉ねぎ・人参 黄ピーマン・小松菜・大根 黄桃(缶詰)	カレールウ 醤油・酢		
26	月	メンチカツ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん うす揚げと玉ねぎの味噌汁 フルーツ（みかん）	油 米(国産)	メンチカツ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ みかん(缶詰)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし		
27	火	わかめラーメン ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく ブロッコリー・太もやし・人参 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・酢 		
★ 28	水	チーズハンバーグ ウインナーサラダ ピラフ ほうれん草と玉ねぎのスープ プリンアラモード	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	ハンバーグ・ミックスチーズ ウインナー	ブロッコリー・人参 コーン・ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩 コンソメ		
29	木	ハロウィンシチュー ミックスサラダ ロールパン フルーツ（りんご）	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏肉・牛乳 	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ さやいんげん・白菜・赤ピーマン・レモン果汁 りんご	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油		
30	金	白身魚の塩こうじ焼 ナムル ごはん キャベツとわかめのスープ フルーツ（白桃）	油 砂糖 米(国産)	ホキ 	切干大根・人参・小松菜・にんにく キャベツ・わかめ 白桃(缶詰)	塩こうじ 醤油・塩 コンソメ		
※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
				平均栄養価	341kcal	11.7g	7.5g	65mg

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2026年10月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー（3号）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日付	曜日	献立	材料
1	木	甘味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 牛乳
2	金	カレー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・カレーパウダー・砂糖 豆乳・油・ウインナー 牛乳
5	月	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 牛乳
6	火	キャロットパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 豆乳・油・人参 牛乳
7	水	ふわふわおさつクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・さつま芋 牛乳
8	木	ピーチフルーツゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 白桃(缶詰) 牛乳
9	金	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖・きな粉 牛乳
13	火	アップルポテト 牛乳	さつま芋・豆乳 りんごジャム・砂糖 牛乳
14	水	ヨーグルトマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 ヨーグルト・油 牛乳
15	木	そぼろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油 醤油・砂糖・本みりん 牛乳
16	金	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
19	月	みたらしマカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 牛乳
20	火	アップルパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 りんごジュース・油 牛乳
21	水	きな粉マフィン 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 油・豆乳 牛乳
22	木	わかめおにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 牛乳
23	金	マスカットフルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 白桃(缶詰) 牛乳
26	月	おさつ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・さつま芋 牛乳
27	火	サケおにぎり 牛乳	米(国産)・さけ 塩 牛乳
28	水	豆腐のふわわりクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 牛乳
29	木	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・砂糖 豆腐・豆乳・油 牛乳
30	金	お麴のシュガーラスク 牛乳	おつゆ麴・マーガリン グラニュー糖 牛乳
栄養価平均値			エネルギー175kcal たんぱく質4.7 g 脂質5.8 g カルシウム94mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。