



2026年10月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(木)	牛乳 オレンジ	カレー 切干サラダ バナナ	のり塩おかき 牛乳	
2(金)	ヨーグルト	親子煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	
5(月)	ヨーグルト	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	ホイールケーキ 牛乳	
6(火)	牛乳 オレンジ	厚揚げと豚肉の味噌炒め きのこのすまし汁 りんご	ゼリーミルク サクッとこんぶ	
7(水)	牛乳 バナナ	白身魚のコーンフレーク焼き 三色ナムル あげの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	
8(木)	チーズ せんべい	シチュー ツナとほろ のり オレンジ	マカロニのきな粉和え 牛乳	
9(金)	ヨーグルト	レバーのオーロラソース煮 わかめの味噌汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	
13(火)	ヨーグルト	鯉の味噌焼き キャベツのお浸し ふの味噌汁	ふかしいも 牛乳	
14(水)	牛乳 オレンジ	豆腐ボールの甘酢あん 即席漬 春雨スープ	おこめリング 牛乳	
15(木)	牛乳 バナナ	チキンカレー ごま酢和え オレンジ	フルーツゼリー チーズ	
16(金)	牛乳 せんべい	カラフルシュウマイ 切干大根ののりゴマ和え 凍り豆腐のすまし汁	岩石揚げ 牛乳	
19(月)	ヨーグルト	おでん じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ドロップクッキー 牛乳	食育の日
20(火)	牛乳 せんべい	鶏肉のバーベキューソース サラスパサラダ わかめスープ	ホットケーキ 牛乳	
21(水)	牛乳 バナナ	さばのカレー焼き ごま和え 豆腐の味噌汁	フルーツ杏仁 ぽいぽい小魚	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
22(木)	チーズ オレンジ	ポークシチュー 味噌ドレサラダ りんご	ミックスパン 牛乳	
23(金)	牛乳 バナナ	グラタン ごまキャベツ 野菜スープ	ヨーグルト せんべい	
26(月)	ヨーグルト	肉じゃが かき玉汁 オレンジ	ピザ風お好み焼き 牛乳	
27(火)	牛乳 オレンジ	鶏のから揚げ フレンチサラダ コーンスープ	バナナスティックケーキ 牛乳	お楽しみ献立
28(水)	牛乳 バナナ	白身魚のマヨネーズ焼き お浸し 凍り豆腐の味噌汁	マカロニおかき 牛乳	
29(木)	牛乳 オレンジ	チリコンカン ふのすまし汁 りんご	ココア せんべい	
30(金)	ヨーグルト	かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	

10月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	376kcal (370)	510kcal (490)
タンパク質	18.1g (17.9)	20.5g (18.4)
脂質	17.1g (15.1)	17.5g (16.3)
カルシウム	303mg (284)	354mg (213)
鉄分	2.4mg (2.7)	2.3mg (2.3)
食塩相当量	1.8g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

*3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。

★家庭より持参して欲しい ご飯のめやす量★

(保育園でよく遊んだ日 3歳以上児)

<年代>	<体重>	<ごはんの量>
年少	15.2kg	100~110g
年中	17.3kg	115~125g
年長	19.6kg	150~160g

※R7年度
千曲市保育園児の実態調査より

