

2026年10月 給食献立表

門司保育所(みどり園)

日		献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊チーズラスク	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 チーズ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 食パン マヨネーズ	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁 パセリ	牛乳 サブレ
2	金	牛乳	ごはん ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 バター 小麦粉 砂糖 醤油 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ 丸ボーロ ウスターソース 酢 ごま油	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	牛乳 クラッカー
3	土	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 せんべい	しらす干し 豚肉 卵 牛乳	米 はるさめ せんべい サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	牛乳 せんべい
5	月	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニの きな粉あえ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ	牛乳 おかき
6	火	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スkimミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酒 しょうゆ みりん マヨネーズ ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり	牛乳 あられ
7	水	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 昆布	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 おかき	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	牛乳 クッキー
8	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊フルーツ ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 ヨーグルト	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん バナナ みかん缶 パイン缶	牛乳 クラッカー
9	金	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊豆腐入り お好み焼き	鶏肉 スkimミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 豆腐 ちくわ 糸かつお	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ お好みソース	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ	牛乳 ウエハース
10	土	牛乳	おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	米 ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	牛乳 クッキー
13	火	牛乳	ツナの塩焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 ＊さつまいも おにぎり	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 中華めん ごま油 鶏がらスープの素 ごま スープの素 さつまいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ	牛乳 かりんとう
14	水	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クラッカー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クラッカー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ	牛乳 クッキー
15	木	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 ビスケット	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ペンネ バター サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	牛乳 クラッカー
16	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルピス寒天	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 カルピス(ぶどう味)	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 粉寒天	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 サブレ
		運動会						
19	月	牛乳	森のごはん みかん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ ふとわかめのすまし汁	プリン せんべい	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン せんべい	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ね ぎ みかん	牛乳 クラッカー
20	火	牛乳	ごはん レバーの照り煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ＊黒ゴマ 蒸しパン	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 酢 酒 しょうゆ 黒ゴマクリーム ホットケーキミックス	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ	牛乳 おかき
21	水	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 かりんとう	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 かりんとう	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ	牛乳 あられ
22	木	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	鶏肉 スkimミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳 豆腐	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	牛乳 ウエハース
23	金	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 トマトケチャップ みりん ウスターソース 砂糖 酒 サラダ油 しょうゆ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ りんご	牛乳 せんべい
24	土	牛乳	ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ	牛乳 あられ
26	月	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊ココアトースト	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 ココア	米 はるさめ 食パン サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 マーガリン 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	牛乳 サブレ
27	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	飲むヨーグルト クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ	牛乳 クラッカー
28	水	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	いわし しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 昆布	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 おかき	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	牛乳 クッキー
29	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊おから チーズケーキ	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 チーズ おから	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ バター 砂糖	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	牛乳 サブレ
30	金	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 ＊かぼちゃ スコーン	鶏肉 スkimミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 酒 カレールウ スープの素 バター 醤油 みりん マヨネーズ ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり かぼちゃ	牛乳 クラッカー
31	土	牛乳	おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	米 ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	牛乳 あられ

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児		基準値	470	15～23	11～16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	500	19.2	17.3	301	1.9	389	0.27	0.45	19	1.5
以上児		基準値	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	567	20.8	17.7	266	2.4	446	0.3	0.42	23	1.9



2006年お好み焼き用ソースを製造・販売するオタフクソース株式会社

によって「お好み焼きの日」とも制定されました。お好み焼きを焼くときの「ジュー・ジュー」という音を10(ジュー)10(ジュー)と読ませた語呂合わせです。また、みんな

でホットプレートを囲んで食べる様子が輪(10の0)

の形に見えることも由来の一つだそうです。みどり園でも、9日の

お好み焼きの日を祝います。

2026年10月 給食献立表



門司保育所(みどり園)

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★19日はバースディランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く おやつにお好み焼きを提供予定です。 							