天竜厚生会

令和8年(2026年)10月

予定献立表

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	木	お茶,プルーン	ご飯,いりどり,豆乳入り味噌汁,りんご	お茶,ババロア（南瓜）	
2	金	お茶,バナナ	マーボー丼,小魚和え,かきたまスープ	牛乳,沖縄くずもち	
3	土	お茶,クラッカー	カレーピラフ,和風サラダ,キャベツのスープ	牛乳,甘食	
4	日				
5	月	お茶,甘辛にぼし	むらくもうどん,ポテトのチーズ焼き,りんご	お茶,おしるこ	
6	火	お茶,プルーン	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,ブロッコリーのおかか和え,白菜の味噌汁,バナナ	牛乳,メロンパントースト	
7	水	お茶,キウイフルーツ	牛肉とごぼうの混ぜご飯,南瓜のそぼろ煮,キャベツの味噌汁,オレンジ	牛乳,チーズ蒸しパン	
8	木	飲むヨーグルト	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,彩りサラダ,白菜のスープ	お茶,わんぱく焼き	
9	金	お茶,オレンジ	麦ごはん,納豆味噌,五目きんぴら,麸とえのきのすまし汁	牛乳,さつま芋のきな粉和え	
10	土	お茶,チーズ	チキンライス,キャベツとパインのサラダ,わかめスープ	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
11	日				
12	月				スポーツの日
13	火	お茶,甘辛にぼし	ご飯,豚肉のはちみつ生姜焼き,野菜の胡麻酢和え,なすの味噌汁,りんご	飲むヨーグルト,じゃが餅	
14	水	お茶,プルーン	ご飯,鶏団子の酢豚風煮,庄内麸の味噌汁,柿	牛乳,あんバターサンド	
15	木	お茶,ヨーグルト	五目焼きそば,ツナサラダ,大根のスープ,バナナ	お茶,ふかしさつま芋	
16	金	お茶,オレンジ	秋色ピラフ,ブロッコリーの酢和え,カレースープ	牛乳,ポンデケージョ	
17	土	お茶,チーズ	豚丼,キャベツの甘酢和え,しめじの味噌汁	牛乳,シュガーパイ	
18	日				
19	月	お茶,甘辛にぼし	ご飯,豚肉と卵の炒め物,花切干の味噌汁,りんご	牛乳,大学芋	
20	火	お茶,キウイフルーツ	ご飯,鯖の塩焼き,たたきごぼう,トマト,南瓜の味噌汁	牛乳,アップルベイク	
21	水	飲むヨーグルト	さつま芋ご飯,鶏天,胡瓜の昆布和え,けんちん汁	お茶,肉みそうどん	
22	木	お茶,バナナ	ロールパン,ハンバーグ,ブロッコリー,トマト,人参のクリームスープ	お茶,鮭とわかめおにぎり	
23	金	お茶,プルーン	麦ごはん,手作りふりかけ,肉じゃが,小松菜の味噌汁,みかん	飲むヨーグルト,フルーツケーキ	
24	土	お茶,チーズ	ご飯,すき焼き風煮,キャベツの味噌汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
25	日				
26	月	飲むヨーグルト	チキンカレー,切干大根のサラダ,柿	牛乳,スイートかぼちゃ	
27	火	お茶,チーズ	十穀飯,若鶏の塩麹焼き,キャベツとツナの昆布和え,里芋の味噌汁,バナナ	牛乳,フライビーンズ	
28	水	お茶,ヨーグルト	きのこスープスパゲティ,インディアンサラダ,牛乳	お茶,いなり寿司	
29	木	お茶,クラッカー	ご飯,ぶりの照り焼き,ほうれん草のおひたし,生揚げの味噌汁	お茶,白ごまプリン	
30	金	お茶,甘辛にぼし	ご飯,豆腐入り松風焼き,さつま芋の甘煮,かまぼこのすまし汁,りんご	お茶,フルーツヨーグルト	
31	土	お茶,ウエハース	ご飯,なすとピーマンの炒め物,さつま芋の味噌汁	牛乳,サクサクきな粉クッキー	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	462	19.4	13.3	241	3.3	195	0.30	0.35	42	1.4	774	5.9		
	園目標	518	21.4	14.4	238	2.2	209	0.22	0.32	18	1.5	540	3.4		
3才以上児	1日平均	530	22.0	15.8	226	3.1	219	0.35	0.37	39	1.7	851	6.4		
	園目標	589	24.3	16.4	258	2.3	225	0.23	0.37	19	1.7	686	3.7		