

給食献立表

2026・10月

日高市立保育所



日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
1	木	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め・グレープフルーツ・すまし汁 (かまぼこ、玉ねぎ、チンゲン菜)	牛乳・かぼちゃようかん
2	金	ご飯・はんぺんフライ・コールスローサラダ・みそ汁 (なめこ、ほうれん草)	ジュース・せんべい
3	土	茶・ミートソーススパゲティ	
5	月	ご飯・さつまカレー・フルーツヨーグルト	茶・ビスケット
6	火	ご飯・赤魚甘辛煮・きんぴらごぼう・みそ汁 (かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	茶・わかめうどん
7	水	ご飯・スタミナ焼肉・ブロッコリー・みそ汁 (えのき、わけぎ)	牛乳・れんこんおやき
8	木	ご飯・八宝菜・きゅうり梅肉和え・わかめスープ	牛乳・さつま蒸しパン
9	金	ご飯・アジフライ・切干大根サラダ・みそ汁 (きゃべつ、麩)	牛乳・きぬかつぎ・キウイ
10	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
13	火	ご飯・鮭みそマヨネーズ焼・ひじき煮・すまし汁 (なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・焼きそば
14	水	ご飯・ささみレモン焼き・大根煮・みそ汁 (チンゲン菜、高野豆腐)	茶・おにぎり
15	木	ご飯・ひじき卵焼き・春雨サラダ・みそ汁 (岩のり、じゃがいも)	牛乳・マカロニきな粉
16	金	ご飯・さばの塩焼き・納豆和え・みそ汁 (大根、油揚げ)	牛乳・ぼてもち
17	土	茶・ミートドリア	
19	月	ご飯・ポークカレー・キャベツとハムとブロッコリーのサラダ	牛乳・フルーツポンチ
20	火	ご飯・カレー煮付け・青菜3色和え・みそ汁 (さつまいも、ねぎ)	牛乳・お好み焼き
21	水	ご飯・すき焼風煮・大根甘酢和え・みそ汁 (さといも、ほうれん草)	牛乳・シュガーラスク
22	木	ご飯・麻婆茄子・きゅうりとトマトのおかか和え・すまし汁 (小松菜、はんぺん、ねぎ)	牛乳・しらす炒飯
23	金	ご飯・アジの蒲焼・煮びたし・みそ汁 (かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・バナナ
24	土	茶・和風ツナスパゲティ	
26	月	ご飯・鶏肉胡麻照り焼き・ブロッコリーおかか和え・みそ汁 (きゃべつ、麩)	牛乳・五平餅
27	火	わかめご飯・おでん風煮・キャベツと小松菜の和え物	牛乳・ホットケーキ
28	水	ご飯・レバーケチャップ和え・白菜と人参のごま和え・みそ汁 (大根、油揚げ、わけぎ)	牛乳・ふかしいも
29	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり昆布和え・春雨スープ	牛乳・ブルーベリージャムサンド
30	金	ご飯・さばのみそ煮・もやしとピーマンのおかか和え・すまし汁 (かまぼこ、玉ねぎ、小松菜)	牛乳・ポテトたこ焼き風
31	土	茶・ミートソーススパゲティ	

旬の食材～さつまいも～

秋に旬を迎えるさつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。
食物繊維は腸内環境を整えたり、便通をよくしたりする働きがあります。
また、皮には活性酸素の働きを抑制して、生活習慣病などを予防するポリフェノールが多く含まれますから、ぜひ皮ごと食べてみてください。

3歳未満児
エネルギー：417kcal
タンパク質：17.7g
脂 質：12.8g

3歳以上児
エネルギー：499kcal
タンパク質：20.5g
脂 質：14.3g

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。
日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

