

給食献立表

令和8年10月

帯広市 こども課

日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ	日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ															
1 木	わかめと椎茸の澄まし汁 さば味噌煮 ひじきの煮物 ほうれん草ごまあえ、りんご	ふりかけご飯 わかめと椎茸の澄まし汁 さば味噌煮、ひじきの煮物 ほうれん草ごまあえ、りんご	ベジたべるミニ牛乳	19 月	なすとえのきの味噌汁 スペイン風オムレツ 切干大根の煮物 小松菜のりあえ、りんご	ご飯、なすとえのきの味噌汁 スペイン風オムレツ 切干大根の煮物 小松菜のりあえ、りんご	米菓子 ビスコ 牛乳															
2 金	大根と人参の味噌汁 鶏肉のチリソース風 なすそぼろ煮 野菜さっぱりあえ、バナナ	ご飯、大根と人参の味噌汁 鶏肉のチリソース風 なすそぼろ煮 野菜さっぱりあえ、バナナ	いもしと牛乳	20 火	白菜スープ すりみフライ さつまいもレーズン煮 チンゲン菜しらすあえ、パイン缶	ご飯、白菜スープ すりみフライ さつまいもレーズン煮 チンゲン菜しらすあえ、パイン缶	ムーンライト 米菓子 ジョアブレーン															
3 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ		21 水	五目ご飯、麩とわかめの澄まし汁 豚肉梅味噌焼き いもベーコン煮 ブロッコリーおかかあえ、バナナ	五目ご飯、麩とわかめの澄まし汁 豚肉梅味噌焼き いもベーコン煮 ブロッコリーおかかあえ、バナナ	カステラ お茶															
5 月	コーンシチュー ウインナーソテー 南瓜甘煮 ほうれん草ごまあえ、りんご	ご飯、コーンシチュー ウインナーソテー 南瓜甘煮 ほうれん草ごまあえ、りんご	ジャムサンド牛乳	22 木	さつまい たらピカタ 大根と油揚げの煮物 もやし昆布あえ、バナナ	ご飯、さつまい たらピカタ 大根と油揚げの煮物 もやし昆布あえ、バナナ	フルーツあえ 牛乳															
6 火	油揚げとキャベツの味噌汁 豚肉と野菜のからめ煮 スパゲッティ 白菜おひたし、柿	ご飯、油揚げとキャベツの味噌汁 豚肉と野菜のからめ煮 スパゲッティ 白菜おひたし、柿	キャロットケーキ牛乳	23 金	かぶの味噌汁 すき焼き風煮 南瓜甘辛煮 ほうれん草ごまあえ、りんご	ご飯、かぶの味噌汁 すき焼き風煮 南瓜甘辛煮 ほうれん草ごまあえ、りんご	お好み焼き 牛乳															
7 水	豆腐とわかめの味噌汁 ポテトコロッケ 大根と鶏肉の煮物 小松菜昆布あえ、バナナ	ご飯、豆腐とわかめの味噌汁 ポテトコロッケ 大根と鶏肉の煮物 小松菜昆布あえ、バナナ	源氏パイ 米菓子 牛乳	24 土	あんかけうどん バナナ	あんかけうどん バナナ																
8 木	手づくり味噌ラーメン りんご	塩昆布おにぎり 手づくり味噌ラーメン りんご	たべっこどうぶつ 米菓子 牛乳	26 月	白菜としめじの味噌汁 豆腐照り焼き ひじきと白滝の煮物 マヨネーズあえ、りんご	ご飯、白菜としめじの味噌汁 豆腐照り焼き ひじきと白滝の煮物 マヨネーズあえ、りんご	米菓子 ブリッツ 牛乳															
9 金	中華スープ ホイコーロー さつまいもベーコン煮 チンゲン菜のりあえ、パイン缶	ご飯、中華スープ ホイコーロー さつまいもベーコン煮 チンゲン菜のりあえ、パイン缶	チョイス 米菓子 牛乳	27 火	うどん汁 豚肉味噌焼き しゃきしゃきナムル バナナ	ご飯、うどん汁 豚肉味噌焼き しゃきしゃきナムル バナナ	おさつごま焼き 牛乳															
10 土	わかめうどん バナナ	わかめうどん バナナ		28 水	人参ご飯 川西野菜のカレーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のりあえ、柿	人参ご飯 川西野菜のカレーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のりあえ、柿	あすなろムース ルヴァン お茶															
13 火	南瓜の味噌汁 もやしチャンプルー 人参煮合わせ チーズおかかあえ、バナナ	ご飯、南瓜の味噌汁 もやしチャンプルー 人参煮合わせ チーズおかかあえ、バナナ	バターカレーおにぎり お茶	29 木	高野豆腐とキャベツの味噌汁 鮭の南蛮漬け 肉じゃが 白菜昆布あえ、パイン缶	ご飯、高野豆腐とキャベツの味噌汁 鮭の南蛮漬け 肉じゃが 白菜昆布あえ、パイン缶	わかめおにぎり お茶															
14 水	いもと長葱の味噌汁 ポークチャップ 大根とツナの煮物 ブロッコリーごまあえ、パイン缶	菜飯、いもと長葱の味噌汁 ポークチャップ 大根とツナの煮物 ブロッコリーごまあえ、パイン缶	米菓子 Qちゃんまるいチーズ 牛乳	30 金	かぶのスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 生揚げ煮物 ほうれん草おひたし、りんご	ご飯、かぶのスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 生揚げ煮物 ほうれん草おひたし、りんご	ハロウィンデザート オールレーズン 牛乳															
15 木	わかめとえのきの味噌汁 ほっけ生姜焼き 小さい秋見つけた もやしのりあえ、バナナ	ご飯、わかめとえのきの味噌汁 ほっけ生姜焼き 小さい秋見つけた もやしのりあえ、バナナ	鉄の国のアリス 甘納豆 牛乳	31 土	スパゲッティツナマトソース コンソメスープ バナナ	スパゲッティツナマトソース コンソメスープ バナナ																
16 金	豆腐と油揚げの味噌汁 親子煮 ごぼう炒り煮 白菜昆布あえ、りんご	ご飯、豆腐と油揚げの味噌汁 親子煮 ごぼう炒り煮 白菜昆布あえ、りんご	プレーンドーナツ 牛乳	今月の行事 10月21日(水) 誕生会 10月28日(水) ふるさと給食																		
17 土	焼きそば わかめスープ バナナ	焼きそば わかめスープ バナナ		<table><tr><th>栄養(平均)</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩</th></tr><tr><td>3歳未満児</td><td>529 kcal</td><td>21.1 g</td><td>18.2 g</td><td>1.9 g</td></tr><tr><td>3歳以上児 (副食のみ)</td><td>442 kcal</td><td>19.8 g</td><td>19.1 g</td><td>2.2 g</td></tr></table>				栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	3歳未満児	529 kcal	21.1 g	18.2 g	1.9 g	3歳以上児 (副食のみ)	442 kcal	19.8 g	19.1 g	2.2 g
栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																		
3歳未満児	529 kcal	21.1 g	18.2 g	1.9 g																		
3歳以上児 (副食のみ)	442 kcal	19.8 g	19.1 g	2.2 g																		

※ 行事、材料の関係で変更もありますのでご了承ください。

(平日の栄養平均値)