

2026



10月の献立



うらわボロボロ保育園

完了食

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	木	おかゆ 鶏むねとじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) 梨	米 鶏むね じゃが芋 キャベツ 高野豆腐 チンゲン菜 梨
2	金	おかゆ 鶏ささ身の煮物 大根と人参の煮物 みそ汁(小松菜)	米 鶏ささ身 大根 人参 小松菜
3	土	おかゆ 鶏むねとキャベツの煮物 人参の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	米 鶏むね キャベツ 人参 玉ねぎ
5	月	おかゆ 鶏ささ身と人参の煮物 玉ねぎの煮物 みそ汁(キャベツ)	米 鶏ささ身 人参 玉ねぎ キャベツ
6	火	パン(スティック) 鶏むねと赤パプリカの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(ほうれん草)	食パン 鶏むね 赤パプリカ かぼちゃ ほうれん草
7	水	おかゆ 鶏ささ身とねぎの煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁(チンゲン菜・人参)	米 鶏ささ身 ねぎ じゃが芋 チンゲン菜 人参
8	木	おかゆ 鶏ひきと人参の煮物 小松菜の煮物 みそ汁(大根) りんご	米 鶏ひき肉 人参 小松菜 大根 りんご
9	金	おかゆ きれいの煮物 黄パプリカとキャベツの煮物 すまし汁(えのき・玉ねぎ)	米 きれい 黄パプリカ キャベツ えのき茸 玉ねぎ
10	土	おかゆ 鶏ひきとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(人参)	米 鶏ひき肉 キャベツ かぼちゃ 人参
12	月	休園 スポーツの日	
13	火	おかゆ 鶏ひきと人参の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁(白菜)	米 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 白菜
14	水	おかゆ きれいとほうれん草の煮物 人参の煮物 みそ汁(さつま芋・しめじ)	米 きれい ほうれん草 人参 さつま芋 しめじ
15	木	おかゆ 鶏むねとじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) 梨	米 鶏むね じゃが芋 キャベツ 高野豆腐 チンゲン菜 梨
16	金	鶏ささ身うどん かぼちゃとピーマンの煮物	うどん 鶏ささ身 かぼちゃ ピーマン
17	土	おかゆ 鶏むねとキャベツの煮物 人参の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	米 鶏むね キャベツ 人参 玉ねぎ
19	月	おかゆ 鶏ささ身と人参の煮物 玉ねぎの煮物 みそ汁(キャベツ)	米 鶏ささ身 人参 玉ねぎ キャベツ
20	火	パン(スティック) 鶏むねと赤パプリカの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(ほうれん草)	食パン 鶏むね 赤パプリカ かぼちゃ ほうれん草
21	水	おかゆ 鶏ささ身とねぎの煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁(チンゲン菜・人参)	米 鶏ささ身 ねぎ じゃが芋 チンゲン菜 人参
22	木	おかゆ 鶏ひきと人参の煮物 小松菜の煮物 みそ汁(大根) りんご	米 鶏ひき肉 人参 小松菜 大根 りんご
23	金	おかゆ きれいの煮物 キャベツと黄パプリカの煮物 みそ汁(大根・人参)	米 きれい キャベツ 黄パプリカ 大根 人参
24	土	おかゆ 鶏ひきとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(人参)	米 鶏ひき肉 キャベツ かぼちゃ 人参
26	月	おかゆ 鶏ささ身と赤パプリカの煮物 玉ねぎの煮物 みそ汁(大根)	米 鶏ささ身 赤パプリカ 玉ねぎ 大根
27	火	おかゆ 鶏ひきと人参の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁(白菜)	米 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 白菜
28	水	おかゆ きれいとほうれん草の煮物 人参の煮物 みそ汁(さつま芋・しめじ)	米 きれい ほうれん草 人参 さつま芋 しめじ
29	木	おかゆ 鶏むねと玉ねぎの煮物 キャベツとブロッコリーの煮物 みそ汁(じゃが芋)	米 鶏むね 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー じゃが芋
30	金	おかゆ 鶏ささ身としめじの煮物 大根の煮物 すまし汁(チンゲン菜・人参)	米 鶏ささ身 大根 チンゲン菜 人参
31	土	おかゆ 鶏むねとキャベツの煮物 人参の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	米 鶏むね キャベツ 人参 玉ねぎ

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



10月の献立



うらわがバロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏とじゃがいもの和風炒め キャベツとひじきのハムサラダ みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) 梨	米 鶏もも肉 じゃが芋 キャベツ ひじき ハム 高野豆腐 チンゲン菜 梨	牛乳 あんかけ焼きそば	498kcal 24.0g
2	金	牛乳 せんべい	ごはん パーベキューボーク 大根と人参のさっぱりサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)	米 豚肉 玉ねぎ おろしにんにく 大根 人参 ツナ水煮缶 小松菜 ごぼう	牛乳 バインナップルマフィン	479kcal 19.6g
3	土	牛乳 ビスケット	鶏むねの和風マヨ丼 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	米 鶏むね キャベツ 人参 竹輪 れんこん 青のり 玉ねぎ 舞茸	牛乳 きなこケーキ	499kcal 22.1g
5	月	牛乳 せんべい	鶏の照り焼き丼 キャベツと人参のフレンチサラダ みそ汁(さといも・わかめ) マスカットゼリー	米 大麦 鶏もも肉 玉ねぎ おろししょうが キャベツ 人参 コーン 里芋 カットわかめ マスカットゼリー	牛乳 クッキー	486kcal 17.9g
6	火	牛乳 ビスケット	食パン ハンバーグ かぼちゃとツナのマヨサラダ 豆乳ポタージュ(ほうれん草・まいたけ)	食パン ハンバーグ かぼちゃ 赤パブリカ ツナ水煮缶 パセリ粉 ほうれん草 舞茸 豆乳 クリームコーン	牛乳 小魚の炊き込みご飯	478kcal 22.1g
7	水	牛乳 せんべい	ごはん 油淋鶏風 青のりポテト 春雨スープ(チンゲン菜・人参)	米 鶏の唐揚げ ねぎ じゃが芋 青のり 春雨 チンゲン菜 人参	牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ	472kcal 17.2g
8	木	牛乳 ビスケット	ごはん 家常豆腐 小松菜など切干の海苔和え みそ汁(ごぼう・大根) 柿	米 生揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 焼きのり ごぼう 大根 柿	牛乳 お好み焼き	487kcal 19.8g
9	金	牛乳 せんべい	《チャレンジメニュー》さつま芋ごはん さばのみそ煮 キャベツと黄パブリカのベーコン炒め すまし汁(えのき・玉ねぎ)	米 さつま芋 黒いりごま さば おろししょうが キャベツ 黄パブリカ ベーコン えのき茸 玉ねぎ	牛乳 焼きココアドーナツ	490kcal 18.7g
10	土	牛乳 ビスケット	鶏そぼろ丼 かぼちゃとウインナーの炒め物 みそ汁(油揚げ・れんこん)	米 鶏そぼろ 人参 キャベツ かぼちゃ ウインナー 油揚げ れんこん	牛乳 ビスケット きな粉入り豆乳寒天	505kcal 20.1g
12	月		休園 スポーツの日			
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カレー粉ふき芋 みそ汁(白菜・人参)	米 鶏もも肉 玉ねぎ マーマレードジャム じゃが芋 カレー粉 白菜 人参	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	479kcal 20.5g
14	水	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草と人参の白和え みそ汁(さつま芋・しめじ) マスカットゼリー	米 鮭の塩麹漬け ほうれん草 人参 木綿豆腐 さつま芋 しめじ マスカットゼリー	牛乳 ツナマヨトースト	475kcal 24.2g
15	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏とじゃがいもの和風炒め キャベツとひじきのハムサラダ みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) 梨	米 鶏もも肉 じゃが芋 キャベツ ひじき ハム 高野豆腐 チンゲン菜 梨	牛乳 あんかけ焼きそば	498kcal 24.0g
16	金	牛乳 せんべい	《郷土料理》長崎県: ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘辛焼き	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン かまぼこ おろしにんにく 豆乳 かぼちゃ 白いりごま	牛乳 カレーピラフ	499kcal 25.0g
17	土	牛乳 ビスケット	鶏むねの和風マヨ丼 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	米 鶏むね キャベツ 人参 竹輪 れんこん 青のり 玉ねぎ 舞茸	牛乳 きなこケーキ	499kcal 22.1g
19	月	牛乳 せんべい	鶏の照り焼き丼 キャベツと人参のフレンチサラダ みそ汁(さといも・わかめ) マスカットゼリー	米 大麦 鶏もも肉 玉ねぎ おろししょうが キャベツ 人参 コーン 里芋 カットわかめ マスカットゼリー	牛乳 クッキー	486kcal 17.9g
20	火	牛乳 ビスケット	食パン ハンバーグ かぼちゃとツナのマヨサラダ 豆乳ポタージュ(ほうれん草・まいたけ)	食パン ハンバーグ かぼちゃ 赤パブリカ ツナ水煮缶 パセリ粉 ほうれん草 舞茸 豆乳 クリームコーン	牛乳 小魚の炊き込みご飯	478kcal 22.1g
21	水	牛乳 せんべい	ごはん 油淋鶏風 青のりポテト 春雨スープ(チンゲン菜・人参)	米 鶏の唐揚げ ねぎ じゃが芋 青のり 春雨 チンゲン菜 人参	牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ	472kcal 17.2g
22	木	牛乳 ビスケット	ごはん 家常豆腐 小松菜など切干の海苔和え みそ汁(ごぼう・大根) 柿	米 生揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 焼きのり ごぼう 大根 柿	牛乳 お好み焼き	487kcal 19.8g
23	金	牛乳 せんべい	《ピカピカメニュー》ごはん さわらの竜田揚げ キャベツと黄パブリカのしそふりかけ和え 豚汁	米 さわらの竜田揚げ キャベツ 黄パブリカ ハム しそふりかけ 豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ	牛乳 焼きココアドーナツ	484kcal 20.8g
24	土	牛乳 ビスケット	鶏そぼろ丼 かぼちゃとウインナーの炒め物 みそ汁(油揚げ・れんこん)	米 鶏そぼろ 人参 キャベツ かぼちゃ ウインナー 油揚げ れんこん	牛乳 ビスケット きな粉入り豆乳寒天	505kcal 20.1g
26	月	牛乳 せんべい	ごはん 豚のスタミナ炒め 生揚げとさといもの煮物 みそ汁(大根・わかめ)	米 豚肉 おろしにんにく 黄パブリカ 玉ねぎ にら 生揚げ 里芋 グリーンピース 大根 カットわかめ	牛乳 コーンフレックおこし(コア味)	480kcal 19.8g
27	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カレー粉ふき芋 みそ汁(白菜・人参)	米 鶏もも肉 玉ねぎ マーマレードジャム じゃが芋 カレー粉 白菜 人参	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	479kcal 20.5g
28	水	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草と人参の白和え みそ汁(さつま芋・しめじ) マスカットゼリー	米 鮭の塩麹漬け ほうれん草 人参 木綿豆腐 さつま芋 しめじ マスカットゼリー	牛乳 ツナマヨトースト	475kcal 24.2g
29	木	牛乳 ビスケット	鶏とごぼうの味噌パスタ ブロッコリーとキャベツのマヨサラダ ミネストローネ	スパゲッティ 鶏もも肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン ウインナー じゃが芋 黄パブリカ ゆで大豆 パセリ粉	牛乳 いりこ しそふりかけごはん	484kcal 23.9g
30	金	牛乳 せんべい	《ハロウィン》ハロウィンハヤシライス 大根とわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・人参)	米 豚肉 おろしにんにく 玉ねぎ しめじ グリンピース ハヤシルウ 大根 カットわかめ ツナ水煮缶 チンゲン菜 人参	牛乳 パンプキンケーキ	478kcal 18.5g
31	土	牛乳 ビスケット	鶏むねの和風マヨ丼 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	米 鶏むね キャベツ 人参 竹輪 れんこん 青のり 玉ねぎ 舞茸	牛乳 きなこケーキ	499kcal 22.1g

テーマ: みそ 9日「さばのみそ煮」 23日「豚汁」

★ピカピカメニュー…食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

★チャレンジメニュー…食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



10月の献立

うらわババロ保育園
幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	木	ごはん 鶏とじゃがいもの和風炒め キャベツとひじきのハムサラダ みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) 梨	米 鶏もも肉 じゃが芋 キャベツ ひじき ハム 高野豆腐 チンゲン菜 梨	牛乳 あんかけ焼きそば	516kcal 25.4g
2	金	ごはん パーベキューボーク 大根と人参のさっぱりサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)	米 豚肉 玉ねぎ おろしにんにく 大根 人参 ツナ水煮缶 小松菜 ごぼう	牛乳 パインナップルマフィン	491kcal 20.1g
3	土	鶏むねの和風マヨ丼 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	米 鶏むね キャベツ 人参 竹輪 れんこん 青のり 玉ねぎ 舞茸	牛乳 きなこケーキ	510kcal 22.5g
5	月	鶏の照り焼き丼 キャベツと人参のフレンチサラダ みそ汁(さといも・わかめ) マスカットゼリー	米 大麦 鶏もも肉 玉ねぎ おろししょうが キャベツ 人参 コーン 里芋 カットわかめ マスカットゼリー	牛乳 クッキー	525kcal 17.6g
6	火	食パン ハンバーグ かぼちゃとツナのマヨサラダ 豆乳ポタージュ(ほうれん草・まいたけ)	食パン ハンバーグ かぼちゃ 赤パプリカ ツナ水煮缶 パセリ粉 ほうれん草 舞茸 豆乳 クリームコーン	牛乳 小魚の炊き込みご飯	492kcal 22.8g
7	水	ごはん 油淋鶏風 青のりポテト 春雨スープ(チンゲン菜・人参)	米 鶏の唐揚げ ねぎ じゃが芋 青のり 春雨 チンゲン菜 人参	牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ	492kcal 17.5g
8	木	ごはん 家常豆腐 小松菜など切干の海苔和え みそ汁(ごぼう・大根) 柿	米 生揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 焼きのり ごぼう 大根 柿	牛乳 お好み焼き	502kcal 20.3g
9	金	《チャレンジメニュー》さつま芋ごはん さばのみそ煮 キャベツと黄パプリカのベーコン炒め すまし汁(えのき・玉ねぎ)	米 さつま芋 黒いりごま さば おろししょうが キャベツ 黄パプリカ ベーコン えのき茸 玉ねぎ	牛乳 焼きココアドーナツ	511kcal 19.4g
10	土	鶏そぼろ丼 かぼちゃとウインナーの炒め物 みそ汁(油揚げ・れんこん)	米 鶏そぼろ 人参 キャベツ かぼちゃ ウインナー 油揚げ れんこん	牛乳 ビスケット きな粉入り豆乳寒天	516kcal 20.4g
12	月	休園 スポーツの日			
13	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カレー粉ふき芋 みそ汁(白菜・人参)	米 鶏もも肉 玉ねぎ マーマレードジャム じゃが芋 カレー粉 白菜 人参	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	491kcal 20.9g
14	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草と人参の白和え みそ汁(さつま芋・しめじ) マスカットゼリー	米 鮭の塩麹漬け ほうれん草 人参 木綿豆腐 さつま芋 しめじ マスカットゼリー	牛乳 ツナマヨトースト	516kcal 26.1g
15	木	ごはん 鶏とじゃがいもの和風炒め キャベツとひじきのハムサラダ みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) 梨	米 鶏もも肉 じゃが芋 キャベツ ひじき ハム 高野豆腐 チンゲン菜 梨	牛乳 あんかけ焼きそば	516kcal 25.4g
16	金	《郷土料理》長崎県:ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘辛焼き	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン かまぼこ おろしにんにく 豆乳 かぼちゃ 白いりごま	牛乳 カレーピラフ	517kcal 26.6g
17	土	鶏むねの和風マヨ丼 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	米 鶏むね キャベツ 人参 竹輪 れんこん 青のり 玉ねぎ 舞茸	牛乳 きなこケーキ	510kcal 22.5g
19	月	鶏の照り焼き丼 キャベツと人参のフレンチサラダ みそ汁(さといも・わかめ) マスカットゼリー	米 大麦 鶏もも肉 玉ねぎ おろししょうが キャベツ 人参 コーン 里芋 カットわかめ マスカットゼリー	牛乳 クッキー	525kcal 17.6g
20	火	食パン ハンバーグ かぼちゃとツナのマヨサラダ 豆乳ポタージュ(ほうれん草・まいたけ)	食パン ハンバーグ かぼちゃ 赤パプリカ ツナ水煮缶 パセリ粉 ほうれん草 舞茸 豆乳 クリームコーン	牛乳 小魚の炊き込みご飯	492kcal 22.8g
21	水	ごはん 油淋鶏風 青のりポテト 春雨スープ(チンゲン菜・人参)	米 鶏の唐揚げ ねぎ じゃが芋 青のり 春雨 チンゲン菜 人参	牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ	492kcal 17.5g
22	木	ごはん 家常豆腐 小松菜など切干の海苔和え みそ汁(ごぼう・大根) 柿	米 生揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 焼きのり ごぼう 大根 柿	牛乳 お好み焼き	502kcal 20.3g
23	金	《ピカピカメニュー》ごはん さわらの竜田揚げ キャベツと黄パプリカのしそふりかけ和え 豚汁	米 さわらの竜田揚げ キャベツ 黄パプリカ ハム しそふりかけ 豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ	牛乳 焼きココアドーナツ	499kcal 21.8g
24	土	鶏そぼろ丼 かぼちゃとウインナーの炒め物 みそ汁(油揚げ・れんこん)	米 鶏そぼろ 人参 キャベツ かぼちゃ ウインナー 油揚げ れんこん	牛乳 ビスケット きな粉入り豆乳寒天	516kcal 20.4g
26	月	ごはん 豚のスタミナ炒め 生揚げとさといもの煮物 みそ汁(大根・わかめ)	米 豚肉 おろしにんにく 黄パプリカ 玉ねぎ なら 生揚げ 里芋 グリーンピース 大根 カットわかめ	牛乳 コーンフレークおこし(ココア味)	500kcal 20.3g
27	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カレー粉ふき芋 みそ汁(白菜・人参)	米 鶏もも肉 玉ねぎ マーマレードジャム じゃが芋 カレー粉 白菜 人参	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	491kcal 20.9g
28	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草と人参の白和え みそ汁(さつま芋・しめじ) マスカットゼリー	米 鮭の塩麹漬け ほうれん草 人参 木綿豆腐 さつま芋 しめじ マスカットゼリー	牛乳 ツナマヨトースト	516kcal 26.1g
29	木	鶏とごぼうの味噌バスタ ブロッコリーとキャベツのマヨサラダ ミネストローネ	スパゲッティ 鶏もも肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン ウインナー じゃが芋 黄パプリカ ゆで大豆 パセリ粉	牛乳 いりこ しそふりかけごはん	498kcal 25.5g
30	金	《ハロウィン》ハロウィンハヤシライス 大根とわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・人参)	米 豚肉 おろしにんにく 玉ねぎ しめじ グリンピース ハヤシルウ 大根 カットわかめ ツナ水煮缶 チンゲン菜 人参	牛乳 パンキンケーキ	489kcal 18.9g
31	土	鶏むねの和風マヨ丼 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	米 鶏むね キャベツ 人参 竹輪 れんこん 青のり 玉ねぎ 舞茸	牛乳 きなこケーキ	510kcal 22.5g

テーマ: 豆腐 11日「麻婆豆腐」 18日「豆腐のすまし汁」

★ピカピカメニュー……食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

★チャレンジメニュー……食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。

都合により献立の変更がある場合もあります。