

2026年10月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	ご飯 さばの煮つけ 小松菜 大根のみそ汁	牛乳 きな粉サンド	米、食パン、砂糖、マーガリン、 片栗粉	牛乳、さば、豆腐、みそ、油揚げ、 煮干し、きな粉	だいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、しょうが
2	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 フルーチェ(りんご)	米、メークイン、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ちりめん	にんじん、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、 りんご、キャベツ
3	土	きのこスパゲティ コンソメスープ	牛乳 お菓子 果物	スパゲティ、メークイン、油	牛乳、卵、ベーコン、味付けのり	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、え のきたけ、しいたけ
5	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 山吹和え 果物	牛乳 クラッカーサンド (ジャム)	米、春雨、マーマレード、いちご ジャム、砂糖、油	牛乳、豚肉、錦糸卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 ピーマン、しょうが
6	火	ご飯 さけのきのこ焼き さつま汁 果物	牛乳 豆乳くずもち	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、さけ、豆乳、豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ、きな粉、さけ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しめじ、し いたけ、えのきたけ
7	水	パン クリームシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	メークイン、コーンフレーク、油、 ロールパン	牛乳、豚肉、鉄分チーズ、ロース ハム、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コー ン、グリーンピース
8	木	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、糸蒟蒻、マヨネー ズ、ごま、砂糖	牛乳、牛肉、ロースハム、ちりめ ん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、いんげ ん、切り干しだいこん
9	金	ご飯 カレー豆腐 ひじきサラダ 果物	牛乳 カルピスゼリー いりこ	米、油、いりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、ロースハム、 ちりめん、かえりいりこ、ひじき	たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース、 しいたけ
10	土	チャーシュー麺 わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	中華麺、砂糖、片栗粉、ごま油、 いりごま	牛乳、豚ひき肉、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ピーマン、 しょうが
13	火	ご飯 オムレツ コーンソテー レタスのスープ	牛乳 アップルパイ	米、ぎょうざの皮、揚げ油、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン、 わかめ	りんご、コーン、レタス、にんじん、たまねぎ、 いんげん、ピーマン、ねぎ、レモン
14	水	ご飯 かき揚げ かぶの甘酢和え ふのすまし汁	フルーツヨーグルト	米、さつまいも、小麦粉、揚げ 油、片栗粉、おつゆふ、いりごま	ヨーグルト、えび、スキムミルク、 ちりめん、こんぶ、わかめ	かぶ、もも、パイナップル、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、えのきたけ、みつば
15	木	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし 果物	牛乳 ホットドック	米、メークイン、ロールパン、砂 糖、油	牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、ウイ ンナー、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、い んげん、しょうが
16	金	ご飯 回鍋肉 バンサンスー 果物	牛乳 キャラメルプリン 昆布	米、キャラメルプリンの素、春 雨、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、錦糸卵、かまぼこ、 みそ、こんぶ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけ のこ、ピーマン、しょうが



3日・10日・17日・24日・30日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。



31日はおかず入りのお弁当を持ってくる下さい

