

10月予定献立表

令和8年

本分保育園

日	曜日	献立 朝のおやつ（未満児）	献立 昼食	献立 3時のおやつ	材料 肉や血をつくる	材料 熱や体温となる	材料 体の調子をよくする
1	木	牛乳 くだもの	ご飯（玄米）・納豆・根菜汁・ さばのみそ煮・五色和え・バナナ	お茶・ フルーツヨーグルト・ クラッカー	納豆／いりこ／さば／かつお節／ヨーグルト	玄米／さといも／きび砂糖	ごぼう／にんじん／だいこん／たまねぎ／しょうが／こまつな／もやし／しめじ／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／バナナ／りんご／パイン缶／みかん缶／もも缶
2	金	牛乳 せんべい	ご飯（白米）・マーボー豆腐・ パリパリピザ・ゴマドレッシング和え・なしorオレンジ	牛乳・ 黒ごま豆乳もち	豚ひき肉／牛ひき肉／木綿豆腐／ツナフレーク／チェダーチーズ／普通牛乳／調製豆乳／きな粉	半つき米／押麦／片栗粉／きび砂糖／ぎょうざの皮／マロニー／黒練りごま／黒砂糖	にんじん／キャベツ／たまねぎ／乾しいたけ／ねぎ／にんにく／しょうが／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／きゅうり／なし／オレンジ
3	土	牛乳 かんぱん	ちゃんぽん・チーズ・ 茎わかめの煮物・みかん	お茶・ レーズンパン	豚肉／かまぼこ／むきえび／脱脂粉乳／プロセスチーズ／牛肉	ちゃんぽん麺／きび砂糖／ごまいり／レーズンパン	にんじん／たまねぎ／きくらげ／キャベツ／もやし／ねぎ／くきわかめ／みかん
5	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・味噌おでん・ 鶏肉のゆかり焼き・千草和え・キウイ	豆乳・ レモンカップケーキ	鶏肉／凍結全卵／竹輪／厚揚げ／脱脂粉乳／油揚げ／豆乳／生ｸﾘｰﾑ	半つき米／押麦／さといも／糸こんにゃく／きび砂糖／なたね油／薄力粉／ソイレプール／粉砂糖	にんじん／だいこん／しそ／ほうれんそう／キャベツ／キウイフルーツ／レモン
6	火	牛乳 クラッカー	ご飯（玄米）・野菜味噌・きのこスープ・ 魚のカレー揚げ・ニラともやしのごま和え・オレンジ	牛乳・ ピザトースト	豚肉／メルルーサ／普通牛乳／ベーコン／プロセスチーズ	玄米／ごま油／薄力粉／なたね油／ごまいり／きび砂糖／食パン	ごぼう／にんじん／しょうが／えのき／しめじ／エリンギ／ねぎ／たまねぎ／にら／もやし／オレンジ／ピーマン／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍
7	水	牛乳 芋けんぴ	ご飯（白米）・もずく汁・ お好み焼き風オムレツ・ひじきのサラダ・バナナ	牛乳・ みかん寒天・ かんぱん	鶏肉／いりこ／豚肉／竹輪／凍結全卵／ツナフレーク／普通牛乳	半つき米／押麦／なたね油／ごまいり／きび砂糖	もずく／たまねぎ／にんじん／乾しいたけ／カットわかめ／キャベツ／ねぎ／あおのり／干しひじき／きゅうり／もやし／レモン／バナナ／寒天／オレンジジュース／みかん缶
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯（玄米）・納豆・中華風コーンスープ・ ポテトグラタン・小松菜のソテー・りんごorオレンジ	お茶・ 芋ご飯	納豆／凍結全卵／鶏肉／普通牛乳／プロセスチーズ／豚肉	玄米／片栗粉じゃがいも／薄力粉／ソイレプール／半つき米／さつまいも／ごまいり	ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶／ねぎ／にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／こまつな／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／エリンギ／りんご／オレンジ
9	金	牛乳 くだもの	ご飯（白米）・あすか汁・ 高野豆腐のそぼろあんかけ・カロカロサラダ・みかん	牛乳・ ブルーベリーホット ケーキ	鶏肉／脱脂粉乳／いりこ／高野豆腐／鶏ひき肉／ツナフレーク／普通牛乳／凍結全卵	半つき米／押麦／なたね油／じゃがいも／きび砂糖／片栗粉／ホットケーキミックス	はくさい／にんじん／チンゲンサイ／ピーマン／たまねぎ／昆布／かぼちゃ／きゅうり／みかん／ブルーベリー冷凍
10	土	牛乳 かんぱん	煮込みうどん・ポテトスティック・ 野菜いため・バナナ	お茶・ チーズと黒ごまプール	鶏肉／かまぼこ／いりこ／豚肉	うどん麺／じゃがいも／チーズと黒ごまプール	にんじん／もやし／ねぎ／たまねぎ／あおのり／キャベツ／バナナ
12	月	スポーツの日					
13	火	牛乳 パン	ご飯（白米）・かみかみふりかけ・ポークビーンズ・ 鮭のあけぼの焼き・もやしのソテー・バナナ	豆乳・ スコーン　ジャム添え	しらす／かつお節／豚肉／大豆水煮／生ｸﾘｰﾑ／プロセスチーズ／さけ／粉チーズ／豆乳／普通牛乳	半つき米／押麦／ごまいり／きび砂糖／じゃがいも／薄力粉／全粒粉／ソイレプール	塩昆布／にんじん／たまねぎ／マッシュルーム／トマト缶／トマトジュース／グリンピース冷凍／パセリ／もやし／バナナ／なし／レモン
14	水	牛乳 チーズ	ご飯（玄米）・五目かき玉汁・ 厚揚げの中華煮・アップルサラダ・柿orオレンジ	お茶・ 枝豆コーンご飯	鶏肉／凍結全卵／牛ひき肉／豚ひき肉／厚揚げ／普通牛乳	玄米／なたね油／きび砂糖／半つき米	にんじん／だいこん／乾しいたけ／昆布／たまねぎ／にら／しょうが／キャベツ／セロリ／きゅうり／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／りんご／かき／オレンジ／むき枝豆
15	木	牛乳 クッキー	きのこの炊きこみご飯・春雨スープ・南瓜型ハンバーグ・ ブロッコリーの塩炒め・さつま芋サラダ・みかん	お楽しみ  お誕生会	鶏肉／プロセスチーズ／普通牛乳	七分つき米／きび砂糖／はるさめ／なたね油／さつまいも	ごぼう／にんじん／しめじ／ほうれんそう／たまねぎ／乾しいたけ／ブロッコリー／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／きゅうり／りんご／干しぶどう／みかん
16	金	牛乳 芋けんぴ	ご飯（玄米）・納豆・麸の味噌汁・ 五目厚焼き玉子・根菜のきんぴら・キウイ	牛乳・ たこ焼き風	納豆／木綿豆腐／いりこ／脱脂粉乳／凍結全卵／鶏ひき肉／牛肉／粉チーズ	玄米／お麸／なたね油／糸こんにゃく／ごまいり／きび砂糖／じゃがいも／片栗粉	カットわかめ／たまねぎ／にんじん／ねぎ／しめじ／干しひじき／ピーマン／ごぼう／れんこん／キウイフルーツ／あおのり
17	土	牛乳 かんぱん	豆乳タンタン麺・南瓜と昆布の煮物・ ナムル・みかん	お茶・ おさつモーニング	豚ひき肉／調製豆乳	ちゃんぽん麺／ごま油／ごまいり／きび砂糖／おさつモーニング	にんじん／チンゲンサイ／ねぎ／かぼちゃ／昆布／もやし／ほうれんそう／みかん
19	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・味のり・けんちん汁・ さんまの蒲焼き・ほうれん草のソテー・りんごorバナナ 	豆乳・ 手作り栗あんパン	油揚げ／木綿豆腐／いりこ／さんま／豆乳／こしあん	半つき米／押麦／じゃがいも／片栗粉／なたね油／強力粉／きび砂糖／ソイレプール／マロン／ごまいり	味付けのり／にんじん／だいこん／ごぼう／乾しいたけ／ねぎ／ほうれんそう／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／しめじ／りんご／バナナ
20	火	牛乳 野菜かりんとう	ご飯（玄米）・ワンタンスープ・ スタミナ焼き・ブロッコリーサラダ・オレンジ	牛乳・ フルーツきんとん	豚ひき肉／豚肉／普通牛乳	玄米／春巻きの皮／なたね油／さつまいも／バター／きび砂糖	ねぎ／チンゲンサイ／にんじん／たまねぎ／もやし／にら／にんにく／しょうが／ブロッコリー／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／きゅうり／だいこん／オレンジ／りんご／ﾊﾟｲﾝ缶／干しぶどう
21	水	牛乳 くだもの	ご飯（白米）・プルコギ丼・エビ玉スープ・ コールスローサラダ・キウイ	牛乳・ チーズまんじゅう	豚肉／むきえび／かまぼこ／凍結全卵／ヨーグルト／普通牛乳／クリームチーズ	半つき米／押麦／きび砂糖／ごま油／ソイレプール／薄力粉	たまねぎ／にんじん／もやし／ピーマン／はくさい／ねぎ／キャベツ／きゅうり／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／キウイ
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯（玄米）・豚汁・手羽元のさっぱり煮・ 納豆和え・バナナ	お茶・ 五目ご飯	豚肉／木綿豆腐／いりこ／脱脂粉乳／手羽元／ひき割り納豆／鶏肉／油揚げ	玄米／じゃがいも／きび砂糖	にんじん／もやし／だいこん／ごぼう／ねぎ／しょうが／キャベツ／きゅうり／あおのり／バナナ／グリンピース冷凍
23	金	牛乳 せんべい	ご飯（白米）・ひじきのふりかけ・ツナチャウダー・ ししゃもの磯辺フライ・白菜のおひたし・柿orオレンジ	牛乳・ 肉まん	しらす／ツナフレーク／ししゃも／かつお節／普通牛乳／豆乳／豚ひき肉	半つき米／押麦／ごまいり／じゃがいも／ソイレプール／薄力粉／なたね油／パン粉／ホットケーキミックス／ごま油	干しひじき／にんじん／たまねぎ／あおのり／はくさい／きゅうり／もやし／かき／オレンジ／乾しいたけ／しょうが
24	土	牛乳 かんぱん	肉うどん・枝豆・ キャベツとツナの炒め・みかん	お茶・ クロワッサン	牛肉／かまぼこ／いりこ／ツナフレーク	きび砂糖／うどん麺／クロワッサン	にんじん／もやし／たまねぎ／ねぎ／えだまめ冷凍／キャベツ／ｽｲｰﾄｺｰﾝ冷凍／みかん
26	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・味のり・トマトスープ・ 豆腐ハンバーグ・レモン和え・バナナ	お茶・ 野菜ピラフ	豚肉／凍結全卵／木綿豆腐／豚ひき肉／大豆ミンチ／かにかま／すし揚げ／鶏肉	半つき米／押麦／片栗粉／バター／きび砂糖／なたね油	味付けのり／トマト／にんじん／たまねぎ／オクラ／生しいたけ／きゅうり／キャベツ／レモン／バナナ／ピーマン
27	火	牛乳 クッキー	ご飯（玄米）・南瓜の味噌汁・ 鮭のしょうが焼き・ごぼうのカレーマヨサラダ・バナナ	牛乳・ ごろし団子	木綿豆腐／油揚げ／脱脂粉乳／いりこ／さけ／普通牛乳／きな粉	玄米／うどん麺／黒砂糖	かぼちゃ／にんじん／しめじ／ねぎ／カットわかめ／しょうが／ごぼう／きゅうり／えだまめ冷凍／バナナ
28	水	牛乳 芋けんぴ	ご飯（白米）・わかめスープ・ しゅうまい・五目豆・みかん	牛乳・ バナナレーズンコーン フレーク	牛肉／大豆水煮／竹輪／普通牛乳	半つき米／押麦／はるさめ／ごまいり／糸こんにゃく／きび砂糖／玄米フレーク	カットわかめ／にんじん／えのき／はくさい／ねぎ ／干しひじき／みかん／バナナ／干しぶどう
29	木	牛乳 ビスケット	ご飯（玄米）・納豆・つみれのすまし汁・ 旨煮・酢味噌和え・りんごorバナナ	豆乳・ ヨーグルトケーキ	納豆／つみれ／いりこ／鶏肉／高野豆腐／豆乳／ヨーグルト／凍結全卵	玄米／じゃがいも／きび砂糖／ごまいり／薄力粉／なたね油	だいこん／にんじん／えのき／ねぎ／乾しいたけ／ごぼう／れんこん／キャベツ／きゅうり／りんご／バナナ
30	金	牛乳 かんぱん	ご飯（白米）・頑張って勝つ（カツ）カレー・ プロティンサラダ・オレンジ	牛乳・ おばけパン 	牛肉／ヨーグルト／プロセスチーズ／脱脂粉乳／大豆水煮／鶏肉／普通牛乳／全卵	半つき米／押麦／じゃがいも／なたね油／ロールパン／ソイレプール／きび砂糖／薄力粉	にんじん／たまねぎ／なす／グリンピース冷凍／にんにく／きゅうり／セロリ／オレンジ
31	土	 運　動　会 					