給食献立表10月

令和８年度
【３歳以上児】
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ） 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	3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
1	木	ごはん さばの煮つけ 白菜の昆布和え 柿	米、上白糖、油、黒ごま	さば	かぼちゃ、はくさい、かき、大口町産こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ	牛乳 ☆大学かぼちゃ	○大学かぼちゃ 大学いものかぼちゃバージョンです。
2	金	ごはん 味噌カツ 青じそサラダ 一口ゼリー	米、青じそドレッシング、油、上白糖、フルーツゼリー	赤みそ、柔らかとんかつ	キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 パイ菓子	
3	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	豚もも肉、豆腐、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	お茶 しおせんべい	
5	月	じゃこ入りわかめご飯 具沢山汁 りんご	米、押麦、おつゆ麩、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油	鶏むね肉、豆腐、しらす干し、炒りたまご、赤みそ、煮干し、	りんご、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、青のり、わかめ	牛乳 ☆麩のマヨネーズラスク	
6	火	豚丼 白味噌汁 オレンジ	さつまいも、糸こんにゃく、上白糖、米、油、片栗粉	豚もも肉、無調整豆乳、白みそ、煮干し、だし	たまねぎ、はくさい、オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、かんてん	牛乳 ☆いもかんてん	○いもかんてん やわらかくしたさつまいもと豆乳を、寒天で固めた手作りおやつです。
7	水	焼き豚チャーハン 中華スープ りんご	米、ごま、油、ごま油	焼き豚、蒲鉾	りんご、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、わかめ	お茶 ノンエッグプリン	
8	木	焼きそば 豆腐ブレッド フルーツヨーグルト	焼きそば、さつまいも、玄米米粉、上白糖、豆腐ブレッド、米油、黒ごま	ヨーグルト、豚ばら肉、蒲鉾、無調整豆乳	キャベツ、たまねぎ、黄桃シロップ漬、みかんシロップ漬、バナナ、パインシロップ漬、ピーマン、にんじん、青のり	牛乳 ☆さつまいもとゴマの米粉カップケーキ	
9	金	ごはん 鶏の唐揚げ 小魚サラダ プルーン	米、片栗粉、油、上白糖、ごま油	鶏もも肉、しらす干し	キャベツ、きゅうり、プルーン、わかめ	牛乳 ハロウィンクッキー	
10	土	カレーライス 一口ゼリー	米、じゃがいも、油	国産鶏ささみフレーク、絹揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ	お茶 しおせんべい	
13	火	ひじきご飯 納豆汁 オレンジ	米、押麦、キャラクターポテト、上白糖、油	鶏むね肉、納豆、油揚げ、合わせみそ、煮干し	はくさい、だいこん、オレンジ、にんじん、ねぎ、ひじき、干ししいたけ	牛乳 ☆キャラクターポテト	
14	水	チキンカレーライス 青じそサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、青じそドレッシング、押麦、フルーツゼリー、油	国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、大口町産こまつな	野菜ジュース 【お楽しみおやつ】	○お楽しみおやつ どきどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ！
15	木	ミルクロールパン 黄色いクリームシチュー 人参のマリネサラダ バナナ	上白糖、ミルクロールパン、油、米油	鶏もも肉、国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム水煮	お茶 ヨーグルト	
16	金	ごはん あじのネギソース キャベツのコールスローサラダ 野菜ゼリー	米、コールスロードレッシング、片栗粉、油、上白糖、ごま油、	国産鶏ささみフレーク、あじ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ	牛乳 ビスケット	
17	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、豆腐、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	お茶 しおせんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています
※食材料等の都合で献立変更する場合があります
※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム　わんぱくランチＷｅｂ

以南

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ） 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	１０時おやつ 3時おやつ（☆は手作り）	MEMO
19	月	ご飯 鶏の味噌漬け焼き 小松菜のおかか和え すまし汁	米、上白糖	鶏もも肉、無調整豆乳、プリンの素、白みそ、だし、かつおぶし	大口町産こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、かぼちゃフレーク、わかめ	お茶 ☆かぼちゃ豆乳プリン	☆新米WEEK 大口町で収穫された、令和８年度産の米をいただきます。
20	火	ご飯 魚フライ さつまいもとほうれん草の白和え 白味噌汁	米、さつまいも、油	白みそ、煮干し、かつおフライ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、わかめ	飲むヨーグルト しょうゆせんべい	
21	水	ミートスパゲティ パイナップルサラダ バナナ	スパゲティ、米、油、上白糖、米油	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、バナナ、トマトジュース、パインシロップ漬、にんじん、きゅうり	お茶 ☆しおにぎり	
22	木	遠足	＜　遠足おやつ　＞ ポテト菓子・グミ・しおせんべい			野菜ジュース ☆かぼちゃ豆乳バターケーキ	
23	金	ご飯 かわりキンピラ 信田煮 ひとくちチーズ	米、上白糖、油	牛ひき肉、丸いチーズ	かぼちゃ、れんこん、にんじん、ごぼう、インゲン	牛乳 ビスケット	
24	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉、ポークウインナー	たまねぎ、オレンジ、にんじん、エリンギ	お茶 しおせんべい	
26	月	ご飯 厚揚げの和風煮 ピーマンとにんじんの胡麻和え	米、マカロニ、上白糖、ごま、油、片栗粉、ごま油	絹揚げ、豚もも肉、きな粉、だし	にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、インゲン	牛乳 ☆マカロニあべかわ	
27	火	味噌ラーメン 肉しゅうまい バナナ	ブロックゼリー、中華そば、油	豚もも肉、合わせみそ、豚肉焼売	キャベツ、バナナ、黄桃シロップ漬、もやし、みかんシロップ漬、ねぎ、にんじん、にら	お茶 ☆フルーツのゼリー和え	
28	水	ご飯 マーボー春雨 白菜の中華和え 野菜ゼリー	米、はるさめ、塩中華ドレッシング、上白糖、油、ごま油、片栗粉	鶏ひき肉、国産鶏ささみフレーク、赤みそ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、インゲン	牛乳 しおせんべい	
29	木	カレーピラフ コンソメスープ 柿	米、玄米米粉、じゃがいも、押麦、米油、上白糖、油	鶏むね肉、無調整豆乳、ポークウインナー	かき、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、マッシュルーム水煮、干しぶどう	飲むヨーグルト ☆焼きリンゴケーキ	○誕生会 10月生まれのみなさん、おめでとうございます。
30	金	さつま芋ごはん ハロウィンハンバーグ 合わせ味噌汁	米、さつまいも、黒ごま	合わせみそ、煮干し、かぼちゃ型ハンバーグ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 カルテツサブレ	
31	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉、ポークウインナー	たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ	お茶 しおせんべい	

22日（木）遠足

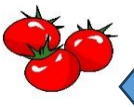
お弁当の準備をお願いします。遠足のおやつは保育園で準備します。
食べられる量を安全面・衛生面に配慮して入れましょう。

乳幼児期の誤飲に注意

弾力のあるゼリー ✕

表面がなめらかで球体のもの

皮ごと食べるぶどう



ミニトマト

1/4カット

おこめをたべよう！

新米は、水分量が多く、炊きあがりがつやつやしています。もちもちとした食感で、ごはん本来のおいしさを味わうことができます。