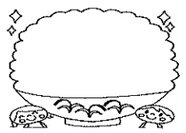
令和8年　10月献立表

除去お知らせマーク（★卵、▲乳、■えび、■かに◎ｶｼｭｰﾅｯﾂ）

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
1	木	昼	デコレーション ケーキ風ご飯 鶏手羽のから揚げ ゆかりあえ 春雨スープ オレンジ	鮭フレーク 鶏肉、★卵、■カニカマ 鶏手羽 麩	きゅうり、トマト 生姜 きゅうり、キャベツ 人参、ゆかり 人参、ほうれん草、玉ねぎ オレンジ	精白米、砂糖 油 片栗粉、油 春雨	しょうゆ、塩 しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	マドレーヌ	★卵、豆乳ホイップ	レモン汁	▲バター、砂糖	小麦粉、BP
2	金	昼	ごはん 麻婆大根 きのこあえ 里芋の味噌汁 バナナ	 豚肉	 大根、人参、ニラ、生姜 小松菜、白菜、えのき 人参、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 里芋	 しょうゆ、鶏ガラ、味噌 かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節
		3	新米おにぎり ニラとツナのごま炒め	 ツナ缶	 にら	精白米 ごま、砂糖、ごま油	塩 しょうゆ
3	土	昼	炊きこみ御飯 五目味噌汁 オレンジ	鶏肉 豆腐	人参、ごぼう、椎茸、 玉ねぎ、人参、乾燥わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、油揚げ、砂糖 じゃが芋	しょうゆ、塩、酒 味噌、かつお節
		3	ふかしいも			さつま芋	
5	月	昼	ラーメン丼 高野豆腐の含め煮 もやしのナムル バナナ	豚肉 高野豆腐、鶏肉	もやし、人参、小松菜 白ねぎ、生姜、竹の子、にんにく ほうれん草、もやし、人参 バナナ	精白米 油、砂糖 砂糖 ごま油	鶏ガラ しょうゆ、■ソース しょうゆ、酒、塩 かつお節 しょうゆ
		3	プラマンジェ	▲牛乳	ブルーベリージャム	片栗粉、砂糖	バニラエッセンス
6	火	昼	お弁当の日				
		3	りんごパン	▲牛乳、▲チーズ	りんご	砂糖、▲バター、砂糖	強力粉、イースト菌 塩
7	水	昼	ごはん 鮭のタルタルｿｰｽ焼き ほうれん草のおひたし なめこの味噌汁 バナナ	 鮭 豆腐、	 玉ねぎ、パセリ ほうれん草 もやし、人参 なめこ、乾燥わかめ バナナ	精白米 マヨドレ	 塩 かつお節 しょうゆ 味噌
		3	キャラメルポテト			さつま芋、▲バター グラニュー糖	
8	木	昼	肉味噌めん 金時豆の含め煮 海藻サラダ オレンジ	豚肉 金時豆	玉ねぎ、人参、生姜 ピーマン、青ねぎ、にんにく ひじき、わかめ、きゅうり オレンジ	中華めん、油 片栗粉、ごま油 砂糖 コーン缶 砂糖、ごま油、ごま	赤味噌 塩 しょうゆ、酢
		3	きなこトースト			▲食パン、砂糖、▲バター	きな粉
9	金	昼	ごはん 鶏の照り焼き 白あえ 大根の味噌汁 オレンジ	 鶏肉 豆腐	 生姜 小松菜、人参 大根、人参、えのき、青ねぎ オレンジ	精白米 油 糸こんにゃく、ごま、砂糖	 みりん、しょうゆ しょうゆ、味噌 味噌、かつお節
		3	お好み焼き	焼き竹輪	キャベツ、青のり	小麦粉、長いも 油、マヨドレ	かつお節 ■ソース
10	土	昼	うんどうかい				
		3					
12	月	昼	スポーツの日				
13	火	昼	ごはん はんぺんのチーズサンドフライ パンプキンサラダ 豆腐とニラの清汁 バナナ	 はんぺん、▲チーズ 豆腐	 きゅうり にら バナナ	精白米 小麦粉、油 かぼちゃ、コーン缶、マヨドレ	 コーンフレーク こしょう しょうゆ、塩、酒 かつお節
		3	大学いも			さつま芋、油、砂糖、ごま	しょうゆ
14	木	昼	しょうがご飯 オムレツ ひじきとれんこんのサラダ のっぺい汁 オレンジ	 ★卵 鶏肉、竹輪	生姜、塩昆布 ピーマン、玉ねぎ ひじき、れんこん、人参、小松菜 キャベツ 玉ねぎ、人参、大根 オレンジ	精白米 油 砂糖 里芋	塩、酒 塩、ケチャップ しょうゆ、塩、酢 かつお節 塩、しょうゆ、酒
		3	クランチクッキー	豆乳		米粉、片栗粉、砂糖	ココア、▲マーガリン、塩 BP、コーンフレーク
15	木	昼	ごはん さばのｶﾚｰﾌﾗｲ ぱんさんすう えのきのスープ りんご	 さば	 きゅうり、人参 えのき、玉ねぎ、わかめ、 青ねぎ りんご	精白米 片栗粉、油 春雨、ごま、砂糖、ごま油	 塩、カレー粉、パン粉 酢、しょうゆ 鶏ガラ、塩 こしょう
		3	みたらし団子(れんげ→ひまわり) みたらし芋(もも～すみれ)	豆腐		だんご粉、砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖、片栗粉	しょうゆ しょうゆ

10月から新米が入りますので、大麦を入れずに白米のみで炊きます。新米は水分量が多いため炊くときには水分を減らして炊きます。色も白さが目立ち、艶もあり香りも豊かです。
そんな新米のおいしさを子どもたちに味わってもらいたいと思います。

※10月2日にはひまわり組が炊飯器で新米を炊いておにぎりを作る予定です。



みどり保育所　転

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
16	金	昼	ごはん かみかみハンバーグ 小松菜の煮びたし 人参スープ 梨	 合びき肉、高野豆腐 しらす干し	 玉ねぎ、ごぼう、ひじき、 人参 小松菜、人参 人参、玉ねぎ 梨	精白米 油、片栗粉 砂糖	 塩、こしょう、みりん ケチャップ、ウスター しょうゆ、酒、かつお節 パセリ、鶏ガラ、塩 こしょう
		3	フライビーンズ	大豆（以上児）、かえり		さつま芋（準満児）ごま、小麦粉、油、砂糖	しょうゆ
17	土	昼	ゆかりごはん 豚汁 バナナ	 豚肉、豆腐 油揚げ	ゆかり ごぼう 玉ねぎ、人参、大根、青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	 味噌
		3	ふかしいも			さつま芋	
19	月	昼	ごはん 燥制豆腐 和風サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	 豆腐、鶏肉 竹輪	 人参、乾しいたけ きゅうり、レタス、わかめ 小松菜、玉ねぎ、人参 オレンジ	精白米 片栗粉、砂糖、油 ごま、油	 塩、しょうゆ しょうゆ、こしょう、酢 味噌、かつお節
		3	かりんとう風トースト			▲食パン、黒砂糖	▲マーガリン
20	火	昼	秋の味ご飯 れんこんボール 塩昆布あえ 豆腐の味噌汁 バナナ	 豚肉、豆腐 豆腐	しめじ れんこん、ひじき きゅうり、キャベツ、塩昆布 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米、さつま芋 油、片栗粉、砂糖 ごま	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、こしょう 味噌、かつお節
		3	レーズン蒸しパン	▲牛乳	レーズン		★蒸しパンミックス
21	水	昼	ナスのボロネーゼ チーズ ブロッコリーのサラダ オレンジ	豚肉 ▲チーズ	玉ねぎ、なす、人参 ピーマン、トマトジュース ブロッコリー、玉ねぎ オレンジ	砂糖、スパゲッティー 油 コーン缶、マヨドレ	ケチャップ しょうゆ、塩 こしょう
		3	かぼちゃ団子 かぼちゃのいとこ煮	 小豆	かぼちゃ かぼちゃ	だんご粉、砂糖 砂糖	きな粉、塩 塩
22	木	昼	ごはん さばのつけ焼き ごぼうサラダ キャベツとじゃが芋の味噌汁 バナナ	 さば	 生姜 ごぼう、きゅうり、人参 キャベツ バナナ	精白米 ごま、マヨドレ、砂糖 じゃが芋	 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酢 味噌、かつお節
		3	マカロニのあべかわ			マカロニ、砂糖	きな粉、塩
23	金	昼	栗おこわ レバーのブルーン煮 ツナじゃが 白菜のスープ 柿	油揚げ 鶏レバー ツナ缶	乾しいたけ ブルーン、生姜 玉ねぎ、人参 白菜、玉ねぎ、人参 柿	精白米、もち米 栗、砂糖 砂糖 じゃが芋、油、砂糖	しょうゆ、かつお節 しょうゆ しょうゆ、酒 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	ヨーグルトケーキ	▲ヨーグルト ▲脱脂粉乳		砂糖 油、小麦粉	BP
24	土	昼	スパゲティーナポリタン かぼちゃのスープ バナナ	ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ バナナ	スパゲッティー、油 かぼちゃ	ケチャップ しょうゆ、酒
		3	ごま塩おにぎり			精白米、ごま塩	
26	月	昼	カレーライス 大根のきんぴら コーンサラダ オレンジ	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ、人参 大根、人参 きゅうり、ほうれん草、レモン汁 梨	精白米、油、じゃが芋、かぼちゃ 片栗粉 油、砂糖 コーン缶、オリーブ油、砂糖	▲カレールウ しょうゆ 酢、しょうゆ、塩
		3	ホットケーキ	▲牛乳		はちみつ	▲ホットケーキミックス
27	火	昼	きのこうどん 黒豆の含め煮 ほうれん草ソテー 梨	鶏肉 黒豆	なめこ、しめじ、人参、青ねぎ ほうれん草、小松菜、もやし 人参 梨	干しうどん 砂糖 コーン缶 ▲バター	しょうゆ、塩、酒、みりん かつお節 しょうゆ 塩、こしょう
		3	ポテトパイ			さつま芋、油、砂糖、バター、パイ皮	みかんジュース
28	水	昼	食パン キャベツのメンチカツ きゅうりのナムル えのきの清汁 柿	 合びき肉 豆腐	 キャベツ、玉ねぎ きゅうり、もやし 人参、生姜 えのき、玉ねぎ わかめ 柿	▲食パン 油 ごま油	 塩、こしょう、小麦粉 パン粉、■ソース しょうゆ しょうゆ、酒、塩 かつお節
		3	こふきいも		青のり	じゃが芋	塩
29	木	昼	ゆかりご飯 大根とつくねの煮物 ひじきの中華あえ 味噌汁 バナナ	 鶏肉 竹輪	ゆかり 大根、生姜 ひじき、小松菜、玉ねぎ、 人参、青ねぎ バナナ	精白米 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	 塩、しょうゆ 酢、しょうゆ 味噌、かつお節
		3	ハロウィンパン	▲牛乳、おから		白玉粉、砂糖、油、粉糖	ココア、塩
30	金	昼	ごはん さんまの蒲焼風 もやしのかみかみナムル 里芋の清汁 みかん	 さんま ◎さきいか	 にんにく きゅうり、もやし、人参 生姜 玉ねぎ、青ねぎ みかん	精白米 片栗粉、油、砂糖 ごま油 里芋	 塩、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、塩、酒、かつお節
		3	アメリカンドック風ケーキ	▲牛乳、ウインナー			BP、ケチャップ、▲ホットケーキミックス
31	土	昼	肉味噌丼 ゆかりあえ バナナ	豚肉	玉ねぎ、人参、生姜 ピーマン、青ねぎ、にんにく きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり バナナ	精白米 油、片栗粉、ごま油	赤味噌
		3	鮭おにぎり	鮭フレーク		精白米、ごま	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
♦・・・カミカミメニュー　　☆・・・新メニュー
※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。