2026年10月　献立表　畦野こどもの里保育園

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	カレーライス ひじきのナムル	あじさいヨーグルト 牛乳 自然食菓子	米、じゃがいも、三温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉(肩)	たまねぎ、にんじん、ぶどう天然果汁、もやし、ピーマン、ひじき、かんてん（粉）
2	金	鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の和え物 えのきのすまし汁 ご飯	小倉蒸しパン 牛乳 梨	米、小麦粉、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん（生）、とろけるチーズ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ
3	土	そぼろ丼 大根の塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、コーン（冷凍）、たまねぎ、塩こんぶ、ねぎ
5	月	大豆の五目煮 ミニトマト キャベツのみそ汁 ご飯	ココアちんすこう 牛乳 ぶどう	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩)、だいず水煮缶詰、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、いんげん、ねぎ、ひじき、ミニトマト、カットわかめ
6	火	鮭のねぎ味噌焼き 白菜の和え物 豆腐スープ ご飯	わかめおにぎり 牛乳 りんご	米、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、カットわかめ
7	水	鶏肉のごま照り焼き 小松菜の和えもの もやしのみそ汁 ご飯	恐竜の卵 牛乳 プルーン	米、白玉粉、上新粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ごま	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ
8	木	ミートスパゲティ キャベツのマヨサラダ 全粒粉食パン	ぶどうゼリー 牛乳 自然食菓子	全粒粉パン、スパゲティー、三温糖	牛乳、牛ひき肉	ぶどう天然果汁、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン（冷凍）、しいたけ、セロリー、かんてん（粉）
9	金	やきとり れんこんマリネ わかめのみそ汁 ご飯	マカロニきな粉 牛乳 梨	米、マカロニ、砂糖、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、みそ、きな粉	れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ
10	土	豚丼 三度豆の和えもの さつまいものみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、さつまいも、糸こんにゃく、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	たまねぎ、いんげん、にんじん、葉ねぎ、ねぎ
13	火	鶏肉のパン粉焼き 白菜のドレッシングあえ オニオンスープ ご飯	抹茶蒸しパン 牛乳 りんご	米、小麦粉、三温糖、パン粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ
14	水	さんまの塩焼き かぼちゃの煮物 なすのみそ汁 ご飯	おかかおにぎり 牛乳 梨	米、三温糖	牛乳、さんま、みそ、かつお節、油揚げ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、味付けのり、カットわかめ
15	木	ハヤシライス フレンチサラダ	みたらし団子 牛乳 ぶどう	米、じゃがいも、白玉粉、だんご粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶
16	金	鶏肉のから揚げ ブロッコリーの和え物 しめじのすまし汁 ご飯	オレンジゼリー 牛乳 自然食菓子	米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉	みかん天然果汁、ブロッコリー、みかん缶、しめじ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、かんてん（粉）、にんにく、しょうが
17	土	ポトフ プルーン おにぎり	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、プルーン
19	月	ローストチキン きゅうりとにんじんのサラダ きのこのスープ ご飯	クッキー 牛乳 りんご	米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんにく、パセリ
20	火	江戸っ子煮 ミニトマト もやしのみそ汁 ご飯	昆布おにぎり 牛乳 梨	米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	牛乳、牛肉(肩)、みそ、高野豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、いんげん、塩こんぶ、味付けのり、ミニトマト、カットわかめ
21	水	さばのカレームニエル ほうれん草の和え物 えのきのみそ汁 ご飯	恐竜の卵 牛乳 プルーン	米、白玉粉、上新粉、黒砂糖、片栗粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、さば、みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ
22	木	1～5歳 お弁当日　鶏そぼろ丼 小松菜の和えもの じゃがいものみそ汁	豆乳もち 牛乳 ぶどう	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、みそ、きな粉	にんじん、こまつな、しめじ、コーン（冷凍）、たまねぎ、ねぎ
23	金	鶏肉のみそからめ焼き 切干大根の旨煮 豆腐のすまし汁 ご飯	麩のひとくちラスク 牛乳 梨	米、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、葉ねぎ、カットわかめ
24	土	豚丼 三度豆の和えもの さつまいものみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、さつまいも、糸こんにゃく、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	たまねぎ、いんげん、にんじん、葉ねぎ、ねぎ
26	月	鶏肉のから揚げ ブロッコリーの和え物 わかめのすまし汁	マカロニきな粉 牛乳 りんご	マカロニ、片栗粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ
27	火	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら なすのみそ汁	ごまボッキー 牛乳 ぶどう	グラニュー糖、春巻きの皮、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、バター、すりごま、油揚げ、ごま	にんじん、ごぼう、なす、れんこん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ
28	水	ハンバーグ チンゲン菜の和え物 豆腐のみそ汁 ご飯	ゆかりおにぎり 牛乳 柿	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、味付けのり、カットわかめ
29	木	ローストチキン カロチン和え 魔女のスープ ご飯	ハロウィンクッキー 牛乳 みかん	米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、かつお節	レッドキャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、レモン果汁（cc）
30	金	すきやき風煮 めざし しめじのみそ汁 ご飯	ハロウィンケーキ 牛乳 りんご	米、小麦粉、ゆでうどん、三温糖、糸こんにゃく、粉糖、油	牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、卵、無塩バター、みそ、めざし(生)	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、カットわかめ
31	土	そぼろ丼 大根の塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、コーン（冷凍）、たまねぎ、塩こんぶ、ねぎ

マークはリクエストメニューの日です。

※　予定献立は食材の都合により変更する場合があります。
※　朝おやつは、乳児のみ牛乳、自然菓子がでます。

7・27日　らっきーにんじん
22日　　弁当日（1～5歳）
29日　　ハロウィン
30日　誕生ケーキの日