



令和8年度 10月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：片山

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 木	虹いろ ごはん	鶏肉の甘辛ごま焼き 卵の花	小松菜の 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 いりごま おから 人参 ちくわ 干し椎茸 いんげん 小松菜 玉葱 味噌	源氏パイ ミニ小魚せん 豆乳
2 金	虹いろ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ	大根の 味噌汁	米 虹色米 鮭 卵なしマヨネーズ ブロッコリー 人参 コーン 大根 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	※いちごムース 豆乳
3 土	お弁当				
4 日					
5 月	虹いろ ごはん	きのこ入り豚肉の生姜焼き 白菜のごま和え	赤だし	米 虹色米 豚肉 玉葱 エリンギ 舞茸 土生姜 白菜 人参 すりごま なめこ わかめ 赤味噌	※季節のカップケーキ (さつま芋・栗・レーズン) 豆乳
6 火	虹いろ ごはん	鯖の味噌煮 切干し大根の梅和え	すまし汁	米 虹色米 鯖 味噌 切干し大根 ひじき 胡瓜 人参 ボン酢 梅肉 花麴 玉葱 三つ葉 土生姜	※もちもちチーズパン 豆乳
7 水	虹いろ ごはん	里芋のカレー風味コロッケ キャベツのツナ和え	オニオン スープ	米 虹色米 里芋 じゃが芋 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 カレー粉 小麦粉 パン粉 キャベツ 人参 ツナ コーン パセリ	さかなの学校 豆乳クッキー 豆乳
8 木	さつま芋 ごはん	タラのごまマヨ焼き ほうれん草の磯和え	豆腐の 味噌汁	米 さつま芋 タラ すりごま 卵なしマヨネーズ 人参 ほうれん草 かまぼこ もみのり 絹豆腐 玉葱 油揚げ 味噌 青葱	水族館のなかまたち ミニいも花子 豆乳
9 金	ごはん	野菜たっぷり焼肉 一食納豆	ビーフン スープ	米 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 焼肉のタレ 納豆 ビーフン チンゲン菜 ベーコン	星たべよ ミニカステラ 豆乳
10 土	パン・ジュース				
11 日					
12 月	スポーツの日				
13 火	虹いろ ごはん	鶏肉のオレンジ焼き ひじきの炒り煮	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 マーメレードジャム 土生姜 ひじき 水煮大豆 人参 油揚げ 干し椎茸 じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	ミレービスケット おやつ昆布 豆乳
14 水	虹いろ ごはん	カレイの磯辺揚げ ブロッコリーの塩こぶ和え	南瓜の 味噌汁	米 虹色米 カレイ 天ぷら粉 青のり ブロッコリー 人参 塩昆布 油揚げ わかめ 味噌 南瓜 玉葱	※おにぎり(チーズおかか) お茶
15 木	わかめ ごはん	豚肉のみぞれ煮 キャベツのおかか和え	ブナピーの 味噌汁	米 炊き込みわかめ 豚肉 大根 キャベツ 人参 花かつお ブナピー 青葱 味噌 玉葱	ムーンライト ソフト豆もち 豆乳
16 金	虹いろ ごはん	鯖の塩焼き 白和え	白菜の 味噌汁	米 虹色米 鯖 木綿豆腐 人参 干し椎茸 こんにゃく すりごま ほうれん草 白菜 玉葱 わかめ 味噌	※さつま芋ステック 豆乳
17 土					
18 日					
19 月	虹いろ ごはん	ちくわの天ぷら 大根のさっぱり和え	麴の味噌汁	米 虹色米 ちくわ 天ぷら粉 大根 胡瓜 人参 青じそドレッシング おつゆ麴 玉葱 わかめ 味噌	おとうふ屋さんのかりんとう サラダおかし 豆乳
20 火	虹いろ ごはん	赤魚の西京焼き 小松菜のごまマヨ和え	すまし汁	米 虹色米 赤魚 白味噌 小松菜 もやし 人参 ちくわ すりごま 卵なしマヨネーズ 絹豆腐 玉葱 しめじ 三つ葉	※フルーツのゼリー和え 豆乳
21 水	お弁当バンザイ				
22 木	虹いろ ごはん	ツナ入り卵焼き れんこんきんぴら	キャベツの 味噌汁	米 虹色米 卵 ツナ 玉葱 青葱 れんこん 人参 いりごま ごま油 キャベツ わかめ 味噌	●みたらしマカロニ ◎みたらしだんご お茶
23 金	ゆかり ごはん	鯖のチーズ焼き 切干し大根煮	さつま芋の 味噌汁	米 ゆかり 鯖 チーズ 切干し大根 ちくわ 人参 干し椎茸 さつま芋 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	かき 豆乳
24 土	パン・ジュース				
25 日					
26 月	虹いろ ごはん	豚肉と里芋の甘辛煮 甘酢キャベツ	しめじの 味噌汁	米 虹色米 豚肉 里芋 ごぼう いりごま キャベツ 人参 しめじ 玉葱 わかめ 味噌	※チージャム 豆乳
27 火	虹いろ ごはん	焼き鯖の葱塩だれ 白菜のゆかり和え	えのきの 味噌汁	米 虹色米 鯖 白葱 白菜 人参 ゆかり えのき茸 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	きらず揚げ 白い風船 豆乳
28 水	ふりかけ ごはん	肉じゃが	ほうれん草の 味噌汁	米 かつおふりかけ 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 こんにゃく いんげん ほうれん草 味噌	おとうふ屋さんのビスケット 小粒揚げ 豆乳
29 木	虹いろ ごはん	鶏肉のから揚げ 切干し大根とひじきのサラダ	豆乳味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 切干し大根 人参 胡瓜 ひじき コーン 卵なしマヨネーズ さつま芋 玉葱 油揚げ 青葱 味噌 豆乳	黒豆きなこあられ あまからせん 豆乳
30 金	虹いろ ごはん	さんまの塩焼き キャベツのごま和え	もやしの 味噌汁	米 虹色米 さんま キャベツ 人参 すりごま もやし 玉葱 わかめ 味噌	※麴ラスク 豆乳
31 土	パン・ジュース				

※は、手作りおやつです。

●は乳児のみの提供になります。

◎は幼児のみの提供になります。

