

令和8年 10月献立表

山の手保育園

3歳未満児				全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名		おやつ	おやつ材料名
1	木		ヨーグルト 麦茶		豚肉と 茄子の味噌炒め	豚肉 茄子 玉葱 人参 厚揚げ ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	おかかひじき キャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	すなっ駄 牛乳	駄 バター グラニュー糖
2	金		オレンジ 麦茶		☆筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 こんにゃく 里芋 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	キウイ	きなこクッキー 牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
3	土		バナナ 麦茶		ナポリうどん	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン うどん麺 油 ケチャップ ソース 砂糖 塩こしょう	コンソメスープ	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 煮干だし パセリ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
5	月		キウイ 麦茶		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
6	火		ちりめん 牛乳		おでん風煮	鶏肉 人参 大根 こんにゃく 里芋 厚揚げ ちくわ 砂糖 醤油 煮干だし	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	バナナ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ
7	水		オレンジ 麦茶		かに玉	卵 かにかま 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	ささみの中華和え ふりかけ	ささみ キャベツ 胡瓜 人参 わかめ 砂糖 醤油 酢 ごま油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	かぼすのふんわりケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー 卵 グラニュー糖 バター かぼす果汁
8	木		バナナ 麦茶		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
9	金		ヨーグルト 麦茶		高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	小松菜のお浸し	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	ココアレーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア レーズン 砂糖 牛乳 スキムミルク
10	土		チーズ 麦茶		ちゃんぽん	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ かまぼこ 葱 中華麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子
13	火		ちりめん 牛乳		鮭のきのこあんかけ	鮭 塩こしょう えのき しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	キウイ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
14	水		バナナ 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	カリカリ ベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	チーズホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス チーズ 牛乳 スキムミルク バター
15	木		ヨーグルト 麦茶		うま塩ハンバーグ うま塩給食の日	豚ミンチ 鶏ミンチ 生姜 玉葱 人参 しめじ ピーマン 卵 パン粉 塩こしょう スキムミルク 玉葱 砂糖 醤油 かぼす果汁	野菜と 厚揚げの白和え	小松菜 厚揚げ 人参 こんにゃく 味噌 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	スイートポテトトースト 牛乳	食パン さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク
16	金		オレンジ 麦茶		肉南瓜	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	お駄スナック 牛乳	駄 ごま油 青のり 塩
17	土		バナナ 麦茶		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 葱 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	チーズ	菓子 牛乳	菓子
19	月		キウイ 麦茶		☆やみつきチキン	鶏肉 塩こしょう ケチャップ マヨネーズ 砂糖 酒	カラフルソーテ ふりかけ	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	黒ごまクッキー 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
20	火		オレンジ 牛乳		中華丼	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン かまぼこ ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	バナナ	枝豆昆布おにぎり 麦茶	米 枝豆 塩昆布 ごま
21	水		チーズ 麦茶		かぼす風味の 豆乳味噌汁	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 生椎茸 じゃが芋 こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし かぼす果汁	ニラ玉納豆	納豆 ニラ 卵 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
22	木		バナナ 麦茶		お魚ハンバーグ	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 しめじ ピーマン 卵 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	☆ひじききんぴら	ひじき ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
23	金		ヨーグルト 麦茶		☆豚肉と ごぼうのうま煮	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 しめじ 糸こんにゃく 厚揚げ ちくわ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	☆キャベツの さっぱり和え	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 大葉 ツナ缶 砂糖 醤油 レモン汁	オレンジ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
24	土		キウイ 麦茶		ポテトグラタン	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 塩こしょう スキムミルク 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 粉チーズ	ブロッコリーソーテ	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
26	月		オレンジ 麦茶		ポパイオムレツ	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮 ふりかけ	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	味噌蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 味噌 砂糖 牛乳 スキムミルク
27	火		ちりめん 牛乳		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	胡瓜と わかめの酢の物	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま
28	水		チーズ 麦茶		豚肉のチャブチェ	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 牛乳
29	木		キウイ 麦茶		☆鰯の竜田揚げ	鰯 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油	小松菜のかぼす和え	小松菜 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油 かぼす果汁	ミニトマト	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 さつま芋 味噌 砂糖 スキムミルク ごま
30	金		ヨーグルト 麦茶		きのこカレー	鶏肉 えのき しめじ 生椎茸 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 油 小麦粉 カレールー スキムミルク	ツナサラダ	ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	ねじりパイ 牛乳	冷凍パイシート 南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク
31	土		バナナ 麦茶		肉味噌スパゲティ	鶏ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	ふわふわ卵スープ	卵 玉葱 人参 えのき じゃが芋 コンソメ 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります