



10月 給食献立表



2026年

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
1 木	夕焼けご飯 鮭の西京焼き 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	ベにざけ・甘みそ・ツナ缶詰 絹ごし豆腐・普通牛乳・鶏卵	米・ごま油・マヨネーズ・砂糖 ﾁｯｸｰｷｯｸｽ・なたね油	にんじん・切干しだいこん・きゅうり・わかめ たまねぎ・バナナ	幼児
2 金	米飯 鯖のチーズパン粉焼き もやしのナムル 豆乳みそ汁	牛乳 さつま芋スコーン	さわら・パルメザンチーズ・生揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳・鶏卵 ヨーグルト・スキムミルク	米・パン粉・なたね油・ごま油・砂糖 さつまいも・薄力粉・有塩バター・ごま	しょうが・だいずもやし・りよくとうもやし にんじん・きゅうり・大根・ごぼう・たまねぎ ぶなしめじ	幼児
3 土	牛肉の混ぜご飯 ひじきの煮物 大根の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	牛ひき肉・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・なたね油・ビスケット	グリーンピース・にんじん・ほしひじき・大根 わかめ・たまねぎ・えのきたけ	幼児
5 月	米飯 サンマの蒲焼き キャベツのゆかりあえ 豆腐と油揚げの味噌汁 梨	牛乳 豆乳プリン	さんま・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・豆乳・ゼラチン・きな粉	米・薄力粉・砂糖・メープルシロップ	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん 日本なし	幼児
6 火	米飯 おでん 小松菜の白和え ふとなめこの味噌汁	牛乳 ふのラスク	豚ロース・焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・クリーム	米・じゃがいも・砂糖・ごま・焼きふ 有塩バター	大根・みつついし昆布・こまつな・にんじん なめこ・たまねぎ	幼児
7 水	米飯 鶏のごまパン粉焼き 野菜ときざみのりのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 バナナケーキ	鶏もも・しらす干し・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 ごま油・砂糖・無塩バター	しょうが・はくさい・にんじん・きゅうり 焼きのり・たまねぎ・わかめ・バナナ	離乳食
8 木	米飯 サバの煮つけ きゅうりとｼﾗｽの酢の物 さつまいもの味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	まさば・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・さつまいも	しょうが・きゅうり・わかめ・たまねぎ キャベツ	幼児
9 金	きのこの和風スパゲッティー 豆腐サラダ かぼちゃのスープ オレンジ	牛乳 のりチーズトースト	鶏もも・かつお節・木綿豆腐 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 プロセスチーズ・しらす干し	マカロニスバゲティ乾・なたね油 かたくり粉・砂糖・食パン・マヨネーズ	生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・切りみつば・きゅうり ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ・いわのり	幼児
10 土	運動会					
13 火	米飯 赤魚の塩麴焼き 切り干し大根の煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 野菜スナック	あこうだい・油揚げ・焼き竹輪 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・塩麴・砂糖・なたね油 コーンスナック	切干しだいこん・にんじん・こまつな たまねぎ	幼児
14 水	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃサラダ 卵の澄まし汁	牛乳 さつま芋のかりかり揚げ	鶏もも・ロースハム・鶏卵・普通牛乳	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 薄力粉・マヨネーズ・焼きふ さつまいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス・切りみつば	おひさま
15 木	米飯 鰯の竜田揚げ ほうれん草と人参のしらす和え きのこの味噌汁 バナナ	牛乳 野菜スティック ヨーグルト	まあじ・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ビスケット・ブルーベリージャム	しょうが・にんじん・ほうれんそう・キャベツ なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ 乾しいたけ・バナナ	幼児
16 金	米飯 厚揚げとミンチの中華煮 中華サラダ 白菜のスープ りんご	牛乳 あんこ蒸しパン	生揚げ・牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳・豆乳・つぶしあん	米・ごま油・なたね油・かたくり粉 砂糖・ﾁｯｸｰｷｯｸｽ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ・レタス はくさい・えのきたけ・りんご	幼児
17 土	鮭のまぶしご飯 キャベツの胡麻和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	塩ざけ・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・ごま・砂糖・じゃがいも ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ	グリーンピース・ほしひじき・キャベツ にんじん・たまねぎ・えのきたけ・わかめ	幼児
19 月	焼きそば ミニアメリカンドック ぶた汁	牛乳 スイートフル	豚もも・ウインナー・鶏卵・普通牛乳 スキムミルク・油揚げ・甘みそ	蒸し中華めん・ごま油・ﾁｯｸｰｷｯｸｽ なたね油・ロールパン・有塩バター 砂糖・薄力粉	にんじん・キャベツ・りよくとうもやし 青ピーマン・あおのり・大根・ごぼう にんじん・はくさい	幼児
20 火	米飯 豆腐ハンバーグ さつま芋とブロッコリーのサラダ エノキのスープ オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・普通牛乳・ﾁｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米・パン粉・さつまいも・砂糖 なたね油・ﾁｯｸｰｷｯｸｽ・マーガリン	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん えのきたけ・キャベツ・にんじん パレンシアオレンジ	幼児
21 水	米飯 鮭の照り焼き 大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 カリボテ	ベにざけ・生揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・せんべい	大根・にんじん・ほうれんそう・にんじん たまねぎ	なぎさ
22 木	米飯 筑前煮 小松菜ときこのおろし和え わかめと玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 人参のパウンドケーキ	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 ﾁｯｸｰｷｯｸｽ・無塩バター	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・こまつな・なめこ えのきたけ・大根・わかめ・たまねぎ バナナ	幼児
23 金	米飯 鯖のカレーソース 白菜としらすの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 マーマレードチーズパン	まさば・ベーコン・しらす干し 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳・豆乳 ピザチーズ	米・薄力粉・無塩バター・砂糖 強力粉・なたね油・マーマレード	たまねぎ・生しいたけ・はくさい・にんじん わかめ	幼児
24 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	豚かたロース・かつお節・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・ビスケット	にんじん・ほうれんそう・はくさい えのきたけ・たまねぎ	幼児
26 月	米飯 赤魚の西京焼き もやしの酢の物 ふとわかめの味噌汁	牛乳 カルシウムクッキー	あこうだい・甘みそ・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・砂糖・焼きふ・薄力粉 無塩バター・ごま	りよくとうもやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・わかめ	幼児
27 火	赤飯 鶏肉から揚げ おからサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	あすき・鶏もも・おから・かつお缶詰 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵・ﾁｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米・薄力粉・なたね油・かたくり粉 じゃがいも・マヨネーズ・ﾁｯｸｰｷｯｸｽ 砂糖・マーガリン	しょうが・きゅうり・ｽｲｰﾄﾎﾟｰﾂ・にんじん ｽｲｰﾄﾎﾟｰﾂ缶詰・ｽｲｰﾄﾎﾟｰﾂ パレンシアオレンジ・もも缶詰	幼児
28 水	米飯 鯖の塩麴焼き 春雨の酢の物 豆乳みそ汁 りんご	牛乳 パンプリン	さわら・生揚げ・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク	米・塩麴・ごま・砂糖・緑豆はるさめ さつまいも・食パン	きゅうり・わかめ・にんじん・大根・ごぼう たまねぎ・ぶなしめじ・りんご	離乳食
29 木	米飯 鶏肉と大根の照り煮 納豆和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	鶏もも・挽きわり納豆・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・砂糖 ポテトチップス	大根・にんじん・グリーンピース・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ	幼児
30 金	米飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ツナときゅうりのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ハロウィンクッキー	豚もも・スキムミルク・ツナ缶詰 ベーコン・普通牛乳・鶏卵	米・薄力粉・なたね油・かたくり粉 砂糖・ごま油・じゃがいも ﾁｯｸｰｷｯｸｽ・粉糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ぶなしめじ・きゅうり・わかめ・キャベツ にんじん・トマト缶詰・西洋かぼちゃ	幼児
31 土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 野菜スティック	牛もも・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 ビスケット	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・バナナ	幼児
2 月	米飯 八宝菜 きゅうりのナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	豚かたロース・しばえび・普通牛乳 鶏卵	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・ﾁｯｸｰｷｯｸｽ・さつまいも	たまねぎ・はくさい・にんじん・たけのこ 乾しいたけ・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・わかめ・チンゲンサイ	幼児
4 水	米飯 鶏肉の香味焼き きゅうりとｼﾗｽの酢の物 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 シリアルクッキー	鶏もも・パルメザンチーズ・しらす干し 鶏卵・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・パン粉・砂糖 無塩バター・コーンフレーク	青ピーマン・にんじん・にんにく・レモン きゅうり・わかめ・切干しだいこん・ブルーン	おひさま
5 木	米飯 鯖の竜田揚げ 和風サラダ ふとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ブルーベリーマフィン	まさば・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 焼きふ・薄力粉・マーガリン・砂糖 ブルーベリージャム	しょうが・キャベツ・わかめ・大根・にんじん たまねぎ・わかめ・りんご・レモン	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。
※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。
※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。
※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。
※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、
喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。