

# 2026年10月献立表

淀さくら保育園

| 日<br>(曜日)                     | 26日 (月)                            | 13・27日 (火)               | 14・28日 日(水)                     | 1・15・29 日(木)         | 2・16・30 日(金)                                                          | 3・31 (土)                                   | 5・19日 (月)           | 6・20日 (火)                                               | 7・21日 (水)                                          | 8・22日 (木)                      | 9・23日 (金)                                       | 10・24日 (土)                |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|
| 昼食                            | ①ごはん<br>②三平汁<br>③小松菜とにんじんの<br>ごま和え | ①ごはん<br>②青椒肉絲<br>③にん玉スープ | ①パン<br>②チキンマカロニトマト<br>③豆乳ポパイスープ | ①焼きそば<br>②えのきと豆腐のスープ | ①秋やさいカレー<br>②コールスローサラダ<br>30日<br>①ハロウィンカレー<br>(おばけの型抜き)<br>②コールスローサラダ | ①ごはん<br>②豚肉となすびの<br>炒め煮<br>③大根としめじの<br>みそ汁 | ①ツナスパゲティ<br>②やさいスープ | ①ごはん<br>②鶏肉のパン粉焼き<br>③ブロッコリーのサラダ<br>④たまねぎとにんじんの<br>すまし汁 | ①ごはん<br>②赤魚の塩焼き<br>③さつまいものレモン煮<br>④とうふとわかめの<br>みそ汁 | ①みそラーメン<br>②ちんげん菜と<br>にんじんのナムル | ①秋いっぱい<br>炊き込みごはん<br>②ひじき煮<br>③焼き鮎と三つ葉の<br>すまし汁 | ①ごはん<br>②焼きビーフン<br>③中華スープ |
|                               | 材料                                 | 材料                       | 材料                              | 材料                   | 材料                                                                    | 材料                                         | 材料                  | 材料                                                      | 材料                                                 | 材料                             | 材料                                              | 材料                        |
|                               | 乳児<br>幼児                           | 乳児<br>幼児                 | 乳児<br>幼児                        | 乳児<br>幼児             | 乳児<br>幼児                                                              | 乳児<br>幼児                                   | 乳児<br>幼児            | 乳児<br>幼児                                                | 乳児<br>幼児                                           | 乳児<br>幼児                       | 乳児<br>幼児                                        | 乳児<br>幼児                  |
|                               | 米                                  | 米                        | 黒糖ロール                           | 焼きそば麺<br>豚肉          | 米                                                                     | 米                                          | スパゲティ               | 米                                                       | 米                                                  | ゆで中華そば<br>豚肉                   | 米                                               | 米                         |
|                               | 生さけ                                | 牛肉                       | 鶏肉                              | にんじん                 | 合びきミンチ                                                                | 豚肉                                         | ツナ缶                 | 鶏肉                                                      | 赤魚                                                 | もやし                            | 薄口しょうゆ                                          | 豚ミンチ                      |
|                               | 油揚げ                                | 濃口しょうゆ                   | マカロニ                            | たまねぎ                 | さつまいも                                                                 | 酒                                          | たまねぎ                | 食塩                                                      | 食塩                                                 | はくさい                           | にんじん                                            | ごま油                       |
|                               | だいこん                               | 酒                        | たまねぎ                            | キャベツ                 | かぼちゃ                                                                  | 濃口しょうゆ                                     | ピーマン                | パン粉                                                     | しょうが                                               | しょうが                           | しめじ                                             | 濃口しょうゆ                    |
|                               | にんじん                               | ピーマン                     | ピーマン                            | にんじん                 | えりんぎ                                                                  | しょうが                                       | にんじん                | パセリ粉                                                    | さつまいも                                              | コーン缶                           | まいたけ                                            | しょうが                      |
|                               | じゃがいも                              | たまねぎ                     | にんじん                            | ケチャップ                | だいこん                                                                  | なすび                                        | にんにく                | カットトマト缶                                                 | 青ねぎ                                                | 青ねぎ                            | えりんぎ                                            | ピーフン                      |
|                               | 青ねぎ                                | にんじん                     | えりんぎ                            | カットトマト缶              | にんにく                                                                  | にんじん                                       | たまねぎ                | スープの素                                                   | レモン                                                | スープの素                          | だしこんぶ                                           | にんじん                      |
| おやつ                           | みそ                                 | えりんぎ                     | スーの素                            | えのき                  | ケチャップ                                                                 | 濃口しょうゆ                                     | ケチャップ               | 水                                                       | 砂糖                                                 | みそ                             | 水                                               | 水                         |
|                               | だしかつお                              | たけのこ水煮                   | にんにく                            | 豆腐                   | ウスターソース                                                               | 片栗粉                                        | スーの素                | にんじん                                                    | とうふ                                                | 水                              | ひじき                                             | 油揚げ                       |
|                               | 水                                  | 甜麺醬                      | 豆乳                              | スープの素                | 米粉                                                                    | 砂糖                                         | 油                   | 酢                                                       | 干わかめ                                               | みそ                             | にんじん                                            | きやべつ                      |
|                               | 小松菜                                | 片栗粉                      | 中華あじ                            | 薄口しょうゆ               | キャベツ                                                                  | だいこん                                       | コーン缶                | たまねぎ                                                    | みそ                                                 | にんじん                           | 薄口しょうゆ                                          | にんじん                      |
|                               | にんじん                               | にら                       | ほうれんそう                          | 水                    | きゅうり                                                                  | しめじ                                        | スーの素                | にんじん                                                    | 水                                                  | 酢                              | 焼ふ                                              | 三つ葉                       |
|                               | もやし                                | たまご                      | コンソメ                            | 水                    | コーン                                                                   | みそ                                         | 薄口しょうゆ              | 薄口しょうゆ                                                  | だしかつお                                              | 砂糖                             | 濃口しょうゆ                                          | 薄口しょうゆ                    |
|                               | 白ごま                                | スープの素                    | 片栗粉                             | 水                    | マヨドレ                                                                  | だしかつお                                      | 水                   | だしこんぶ                                                   | 水                                                  | 濃口しょうゆ                         | ごま油                                             | だしこんぶ                     |
|                               | 濃口しょうゆ                             | 片栗粉                      | 薄口しょうゆ                          | 水                    | 米酢                                                                    | 水                                          | 水                   | 水                                                       | 水                                                  | ごま油                            | 水                                               | 水                         |
|                               |                                    | 水                        | 水                               |                      | 砂糖                                                                    |                                            |                     |                                                         |                                                    |                                |                                                 |                           |
|                               |                                    |                          |                                 |                      |                                                                       |                                            |                     |                                                         |                                                    |                                |                                                 |                           |
| ※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください |                                    |                          |                                 |                      |                                                                       |                                            |                     |                                                         |                                                    |                                |                                                 |                           |
| おやつ                           | ①牛乳<br>②クラッカーサンド                   | ①牛乳<br>②ホットケーキ           | ①牛乳<br>②くだもの<br>③おかし            | ①牛乳<br>②菜飯おにぎり       | ①牛乳<br>②パンキンプリン<br>30日ホイップ添え                                          | ①牛乳<br>②さつまいもと<br>栗のタルト                    | ①牛乳<br>②ぶどうゼリー      | ①牛乳<br>②ふかしもち                                           | ①牛乳<br>②レーズンアップルケーキ                                | ①牛乳<br>②くだもの<br>③おかし           | ①牛乳<br>②ミルクくずもち                                 | ①牛乳<br>②スイートポテト           |
|                               | 材料                                 | 材料                       | 材料                              | 材料                   | 材料                                                                    | 材料                                         | 材料                  | 材料                                                      | 材料                                                 | 材料                             | 材料                                              | 材料                        |
|                               | 乳児<br>幼児                           | 乳児<br>幼児                 | 乳児<br>幼児                        | 乳児<br>幼児             | 乳児<br>幼児                                                              | 乳児<br>幼児                                   | 乳児<br>幼児            | 乳児<br>幼児                                                | 乳児<br>幼児                                           | 乳児<br>幼児                       | 乳児<br>幼児                                        | 乳児<br>幼児                  |
|                               | 牛乳                                 | 牛乳                       | バナナ                             | 牛乳                   | 牛乳                                                                    | 牛乳                                         | ぶどうゼリー              | 牛乳                                                      | 小麦粉                                                | 柿                              | 牛乳                                              | 牛乳                        |
|                               | クラッカー                              | ホットケーキミックス               | いわしっこ                           | 米                    | かぼちゃ<br>(ペースト)                                                        | さつまいもと<br>栗のタルト                            |                     | さつまいも                                                   | レーズン                                               | 焼きうめ                           | 片栗粉                                             | 片栗粉                       |
|                               | いちごジャム                             | ケーキシロップ                  | ハーベスト                           | 菜飯の素                 | プリンミックス                                                               |                                            |                     |                                                         | りんご水煮                                              |                                | 砂糖                                              | 砂糖                        |
|                               |                                    | 牛乳                       |                                 |                      | 牛乳                                                                    |                                            |                     |                                                         | シナモン                                               | ビスコ                            | 牛乳                                              | 牛乳                        |
|                               |                                    |                          |                                 |                      | 31日<br>ホイップ添え                                                         |                                            |                     |                                                         | 牛乳                                                 |                                | きな粉                                             | きな粉                       |
|                               |                                    |                          |                                 |                      | かぼちゃ<br>(ペースト)                                                        |                                            |                     |                                                         | 砂糖                                                 |                                | 砂糖                                              | 砂糖                        |
|                               |                                    |                          |                                 |                      | プリンミックス                                                               |                                            |                     |                                                         | 油                                                  |                                |                                                 |                           |

朝夕が涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じる季節になりました。さて10月31日は子ども達が楽しみにしているハロウィンです。ハロウィンと言えば「かぼちゃ」を思い浮かべますね。かぼちゃには体の調子を整えるビタミン類などが含まれています。煮物やスープ、サラダやお菓子など、いろいろな料理で味わってみましょう♪