10月　給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和8年9月28日

日	曜	献立	午後おやつ	材料名（〇は午後おやつ）			
				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	調味料
1	木	ご飯・国産豚肉と大根の甘辛煮 もやしの和え物・高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 ★レモンヨーグルトケーキ	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、〇油、片栗粉、ごま	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、凍り豆腐	根切りもやし、だいこん皮むき、オレンジ、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ、グリンピース(水煮缶詰)、万能ねぎ、しょうが、〇レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節
2	金	ハヤシライス ★ハムサラダ・りんご	ヨーグルト	米、マヨネーズ	〇ソフール元気ヨーグルト、牛肉(肩ロース)、ハム	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん皮むき、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、グリンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ
5	月	ご飯・さわらの香味焼き 切干大根の旨煮 じゃが芋の味噌汁・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、〇サンドイッチパン、じゃがいも、砂糖、ごま油	〇牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、〇いちごジャム、切り干しだいこん、万能ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節
6	火	ご飯・ポークチャップ かぼちゃサラダ・豆スープ・りんご	牛乳 きなこちんすこう	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇油、片栗粉、〇砂糖、バター	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆水煮缶、ハム、〇きな粉	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん皮むき、にんにく	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩、パセリ粉
7	水	ご飯・国産牛肉と春雨の炒め物 和風マカロニサラダ しめじの味噌汁・バナナ	牛乳 マシュマロサンド	米、マカロニ、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、ごま	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、生揚げ、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、万能ねぎ、しめじ	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、かつおだし・鰹節
8	木	ご飯・タンドリーチキン ★さつまいものコロコロサラダ 豆乳スープ・オレンジ	牛乳 ★バナナブレッド	米、さつまいも(皮付)、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇マーガリン、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付)、調製豆乳、大豆水煮缶、ハム、〇卵、〇ヨーグルト(無糖)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、〇バナナ	ケチャップ、ウスターソース、鶏がらだしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉
9	金	ご飯・たらの甘酢あんかけ 卵の花の炒り煮 里芋の味噌汁・バナナ	★コーンマヨトースト	米、〇食パン、〇マヨネーズ、さといも、板こんにゃく、片栗粉、砂糖、油	たら、おから、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、〇クリームコーン缶、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、しめじ、ピーマン、にんじん皮むき、〇コーン缶、いんげん、干ししいたけ	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、みりん、かつおだし・鰹節
10	土	豚丼 豆腐の味噌汁・バナナ	せんべい	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
13	火	ご飯・秋鮭の塩焼き 五目煮・なめこの味噌汁・りんご	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、板こんにゃく、〇ホットケーキ粉、〇バター、砂糖	〇牛乳、さけ、大豆水煮缶、ちくわ、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、〇マーマレード、にんじん皮むき、なめこ、たまねぎ、万能ねぎ、干ししいたけ	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
14	水	中華丼・春雨サラダ わかめスープ・オレンジ	餃子	米、〇ぎょうざの皮、はるさめ(緑豆)、片栗粉、ごま、油、砂糖、〇ごま油、ごま油	豚肉(ばら)、〇豚ひき肉、木綿豆腐、ハム	はくさい、オレンジ、にんじん皮むき、〇キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いしたけ、生わかめ、〇にら	しょうゆ(うすくち)、酢、〇しょうゆ(うすくち)、〇酒、中華だし・粉末、中華だしの素、食塩、〇鶏がらだしの素
15	木	ご飯・ぶりのみぞれかけ かぼちゃの煮物 豆腐と小松菜の味噌汁・バナナ	牛乳 蒸しパン	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、だいこん皮むき、こまつな、にんじん皮むき、たまねぎ、〇いちごジャム、グリンピース(水煮缶詰)、葉ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、食塩
16	金	ご飯・国産鶏のアップルジンジャー ちりめんサラダ ベーコンのスープ・オレンジ	みたらし団子	米、じゃがいも、〇白玉粉、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、〇砂糖、ごま、砂糖、〇片栗粉	鶏もも肉(皮付)、しらす干し、〇絹ごし豆腐、ベーコン	オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、りんごジャム、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、〇みりん、〇しょうゆ、鶏がらだし・粉末、酒、食塩
17	土	ひじきチャーハン 中華スープ・バナナ	クラッカー	米、ごま油	豚ひき肉、生揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、ひじき、にら	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩
19	月	ご飯・さわらのバター醤油焼き 豆サラダ・もやしのスープ・オレンジ	牛乳 ココアの米粉ブラウニー	米、〇米粉、〇油、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、〇砂糖、バター、〇片栗粉	〇牛乳、さわら、〇木綿豆腐、木綿豆腐、大豆水煮缶	オレンジ、根切りもやし、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、葉ねぎ、〇バナナ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、みりん、食塩
20	火	ご飯・国産牛肉とキャベツの炒め物 おからサラダ・たっぷりきのこ味噌汁 りんご	牛乳 ★手作りドーナツ	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、〇砂糖、ごま、〇油、ごま油	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、おから、木綿豆腐、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ、赤ピーマン、まいたけ、ピーマン、しめじ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、かつおだし・鰹節、食塩
21	水	パン・鮭のムニエル 小松菜の和風サラダ 野菜スープ・バナナ	ゆかりおにぎり	〇米、ロールパン、クロワッサン、じゃがいも、小麦粉、和風ドレッシング、バター、食パン	さけ、チーズ、ベーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、ミニトマト、にんじん皮むき	鶏がらだしの素、食塩
22	木	ご飯・国産豚肉のしょうが焼き さつま芋の天ぷら・★かきたま汁・なし	牛乳 シュガートースト	米、さつまいも(皮付)、〇食パン、天ぷら用バッター、油、〇バター、〇グラニュー糖、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	たまねぎ、なし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、こまつな、生わかめ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、かつおだし・鰹節、食塩
23	金	ご飯・お月見ミートローフ マカロニサラダ・トマトスープ・りんご	牛乳 ホットケーキ	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、マカロニ、片栗粉、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、パン粉	〇牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆水煮缶、ハム、ベーコン	りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、キャベツ、コーン缶、カットトマト缶詰、〇いちごジャム、いんげん	ケチャップ、ウスターソース、鶏がらだしの素、食塩
24	土	牛丼 ちくわの味噌汁・バナナ	米棒	米、じゃがいも、しらたき、〇玄米、〇水あめ、〇砂糖、砂糖、〇油	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、〇しょうゆ
26	月	ご飯・ぶりのゆうあん焼き ひじき煮・秋なすの味噌汁・オレンジ	牛乳 ツナマヨサンド	米、〇サンドイッチパン、〇マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、油	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、油揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、〇ツナ油漬缶(きはだ)、ちくわ	オレンジ、にんじん皮むき、なす、ひじき、万能ねぎ、ゆず果汁	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
27	火	ご飯・プルコギ風炒め かぼちゃの素揚げ ★わか玉スープ・りんご	牛乳 シュガーパイ	米、油、ごま、砂糖、〇グラニュー糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、にんじん皮むき、にら、コーン缶、生わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、鶏がらだしの素、食塩
28	水	ご飯・鮭のきのこ焼き 長芋と小松菜の塩炒め 豆乳汁・バナナ	牛乳 ごまラスク	米、ながいも、〇フランスパン、板こんにゃく、〇バター、〇グラニュー糖、バター、〇ごま、片栗粉、ごま油、オリーブ油	〇牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、大豆水煮缶	バナナ、こまつな、にんじん皮むき、洗いごぼう、たまねぎ、万能ねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ	酒、食塩
29	木	ご飯・国産鶏の照り焼き 切干大根の酢の物 麩のすまし汁・柿	★オニオンブレッド	米、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、焼ふ	鶏もも肉(皮付)、〇牛乳、かつお味付けフレーク缶、〇卵、〇ハム、ちくわ、〇とろけるチーズ	かき、きゅうり、〇たまねぎ、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、生わかめ、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、しょうゆ、酢、かつおだし・鰹節、食塩、〇パセリ粉
30	金	カレーライス ★コールスローサラダ・オレンジ	おばけかぼちゃプリン	米、じゃがいも、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖	〇調製豆乳、牛肉(肩ロース)、〇ゼラチン	キャベツ、オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、〇かぼちゃ、しめじ、コーン缶、グリンピース(水煮缶詰)	カレールウ、酢、食塩
31	土	チキンライス コーンスープ・バナナ	ラムネ	米	鶏むね肉(皮付)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、グリンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。
※アレルギー対応について
昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。
卵を使った料理には★印をつけています。
離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

10月21日は、
ひまわり組、こすもす組、なのはな組、むぎ組は、
パンバイキングになります。