



令和8年

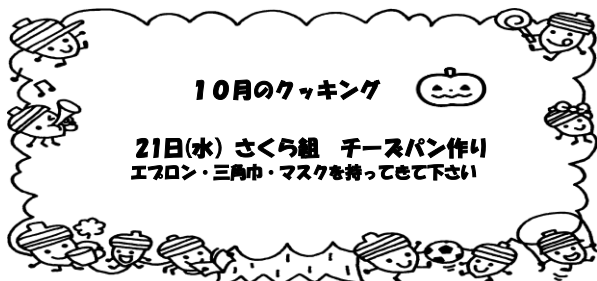


10月の献立



向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (木)	ごはん	筑前煮 蒸しゆうまい キャベツスープ オレンジ	米 鶏肉 ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん しゅうまい(小麦・卵) キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
2 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー ブロッコリーのゴマ和 チーズ グレープフルーツ	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 カレールウ(小麦・牛脂) ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 チーズ グレープフルーツ たい焼き(小麦) 牛乳	たい焼き 牛乳
3 (土)		運動会		
5 (月)	ごはん	ツナオムレツ ひじき煮 わかめスープ みかん缶	米 卵 ツナ ビーマン 赤パプリカ 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ ひじき 油揚げ 人参 糸こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん わかめ 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ みかん缶 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
6 (火)	ふりかけごはん	高野豆腐の含め煮 小松菜の白和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 バイナッブル	米 ふりかけ 鶏肉 高野豆腐 さつまいも 大根 人参 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 小松菜 人参 糸こんにゃく ちくわ 木綿豆腐 ごま しょうゆ 砂糖 ジャが芋 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 バイナッブル バナナ キウイ みかん缶 バイン缶 牛乳	フルーツ盛り 牛乳
7 (水)	麦入りごはん	豚丼 春雨サラダ 焼きポテト グレープフルーツ	米 大麦 豚肉 玉ねぎ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵) ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ ポテト グレープフルーツ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
8 (木)	ごはん	牛肉のスタミナ炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 キウイ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ もやし タレ マカロニ(小麦) 人参 胡瓜 ハム(卵) マヨネーズ(卵) 豆腐 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 卵 砂糖 紅茶 牛乳	紅茶パウンドケーキ 牛乳
9 (金)	ソフトフランス	クリームシチュー アスパラサラダ 味付け小魚 オレンジ	ソフトフランス(小麦・卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ブロッコリー クリームルウ(小麦) アスパラ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング 味付け小魚 オレンジ おまんじゅう(小麦) 牛乳	おまんじゅう 牛乳
10 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 カレールウ(小麦・牛脂) ゼリー パナナ せんべい お茶	せんべい お茶
13 (火)	ごはん	豚肉のみそ煮 キャベツのかつお和え きのこ汁 グレープフルーツ	米 豚肉 大根 糸こんにゃく ねぎ みそ だし しょうゆ 砂糖 キャベツ かつお節 しょうゆ しめじ えのき まいたけ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ <3、4才>ビスコ(小麦) 野菜ジュース <乳児、5才>ビスケット(小麦) 牛乳	3、4才 ビスコ&野菜ジュース 乳児、5才 ビスケット&牛乳
14 (水)	麦入りごはん	親子丼 三色おひたし チーズ オレンジ	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 もやし 人参 ごま 砂糖 しょうゆ チーズ オレンジ 食パン(小麦) バター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
15 (木)	ごはん	ブルコギ ジャがちくわ 野菜スープ キウイ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 なら 春雨 しめじ ごま 生薑 にんにく ブルコギのたれ じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) 白菜 えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ <乳児、5才>ビスコ(小麦) 野菜ジュース <3、4才>ビスケット(小麦) 牛乳	乳児、5才 ビスコ&野菜ジュース 3、4才 ビスケット&牛乳
16 (金)	雑穀ごはん	きのこカレー 大根サラダ ヨーグルト バイナッブル	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 しめじ まいたけ えのき エリンギ カレールウ(小麦・牛脂) 大根 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト バイナッブル ぶどうジュース 砂糖 アガー 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
17 (土)	うどん	きつうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ クッキー(小麦・卵) お茶	クッキー お茶
19 (月)	ごはん	春巻 切干大根煮 麩のすまし汁 みかん缶	米 春巻(小麦) 油 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん 麩(小麦) 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶 せんべい(卵) 牛乳	せんべい 牛乳
20 (火)	ごはん	チキンステーキ グリーンサラダ もやしスープ バイナッブル	米 鶏肉 ステーキソース キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナッブル さつまいも バター 牛乳 砂糖 牛乳	スイートポテト 牛乳
21 (水)	麦入りごはん	すき焼き風丼 白菜とえのきのポン酢和え チーズ グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 白菜 焼き豆腐 しめじ 麩(小麦) だし しょうゆ 砂糖 白菜 えのき ポン酢 チーズ グレープフルーツ 白玉粉 チーズ 牛乳 塩 油 牛乳	手作りチーズパン 牛乳
22 (木)	ごはん	野菜炒め ししゃも(0.1歳しらす) 大根のみそ汁 キウイ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ししゃも しらす(0.1歳) 大根 油揚げ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ どら焼き(小麦・卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
23 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー ツナサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 カレールウ(小麦・牛脂) ツナ 胡瓜 キャベツ 水菜 胡麻ドレッシング(卵) オレンジ ポテト菓子(小麦) 牛乳	ポテト菓子 牛乳
24 (土)		親子まつり		
26 (月)	ごはん	鯖のごま焼き おから煮 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	米 鯖 胡麻ドレッシング(卵) おから 油揚げ 人参 糸こんにゃく ちくわ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ ホットケーキミックス(小麦) 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳	蒸しパン 牛乳
27 (火)	ごはん	豚じゃが(カレー味) キャベツゆかり和え ほうれん草のすまし汁 キウイ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 糸こんにゃく グリンピース カレー粉 だし しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ ゆかりふりかけ ほうれん草 しめじ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ あられ(小麦) 牛乳	あられ 牛乳
28 (水)	麦入りごはん	ふわふわ丼 三度豆のごま和え 焼きポテト オレンジ	米 大麦 鶏肉 卵 豆腐 麩(小麦) 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 三度豆 ねずみ ごま 砂糖 しょうゆ ポテト オレンジ お好み焼粉(小麦) 豚バラ キャベツ ねぎ 卵 天かす(小麦) お好みソース 牛乳	お好み焼き 牛乳
29 (木) 誕生会	ゆかりおにぎり	エビフライ(乳児:白身フライ) ゼリー コンサラダ オニオンスープ バイン	米 ゆかりふりかけ (幼児)エビ 小麦粉 卵 パン粉 (乳児)白身フライ(小麦) 油 ケチャップ キャベツ コーン 胡瓜 水菜 和風ドレッシング 玉ねぎ バセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー バイナッブル ケーキ(小麦・卵) 牛乳	いちごケーキ 牛乳
30 (金)	ロールパン	ビーフシチュー こんにゃくサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	ロールパン(小麦・卵) 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 マッシュルーム ビーフルウ(小麦) 糸こんにゃく 胡瓜 人参 ハム(卵) ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ ヨーグルト グレープフルーツ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
31 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ(小麦) 合挽きミンチ(牛肉) 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ ビスケット(小麦・卵) お茶	ビスケット お茶



10月のクッキング

21日(水) さくら組 チーズパン作り
エフロン・三内中・マスクを持って下さい



幼児組はスプーンマークのある日にスプーンを持ってきてください

食育
メモ

ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でん
ぶんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わっ
て欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の
方も改めていっしょにやってみませんか。