

10月献立表

令和8年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	木	すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 ふりかけ	牛肉 焼き豆腐 チリメン 乾わかめ	なたね油 三温糖 麩 三温糖	白菜 玉葱 葱 つきこんにゃく きゅうり	醤油 酢 塩 ふりかけ
		さつま芋の蒸しケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	さつま芋 ホットケーキミックス 三温糖		
2	金	ツナのおとし揚げ ポテトサラダ しめじのすまし汁	ツナの水煮 豆腐	小麦粉 なたね油 じゃが芋 三温糖 なたね油	玉葱 人参 生姜 グリーンピース 人参 きゅうり コーン しめじ 玉葱 みつば	塩 酢 塩 こしょう 醤油 だしかつお 醤油 酢 塩
		野菜のチヂミ風おやき 牛乳		上新粉 片栗粉 なたね油 三温糖	玉葱 人参 ニラ	
3	土	五目うどん りんご バームクーヘン アニマルビスケット 牛乳	牛肉 乾わかめ だし昆布 油揚げ	うどん 三温糖	ほうれん草 人参 葱 干しいたけ りんご	だしかつお 醤油 バームクーヘン ビスケット
		豚汁 白菜の中華サラダ 鯖の塩焼き シュガーパイ ミニハート 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 鯖	さつま芋 三温糖 ごま油 グラニュー糖 冷凍パイシート	人参 大根 葱 ごぼう 白菜 人参 きゅうり	だしかつお 醤油 酢 塩 せんべい
6	火	◎ビーフカレー ブロッコリーとパイン缶 みたらし団子 (乳)芋団子 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 なたね油 三温糖 なたね油 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 片栗粉 三温糖	人参 玉葱 生姜 にんにく りんご ブロッコリー パイン缶	パーモンド甘口 酢 塩 こしょう 醤油 醤油
		鶏肉の香り焼き 和風サラダ 南瓜のみそ汁 キャロットケーキ 牛乳	鶏肉 青のり みそ 油揚げ 鶏卵 牛乳 牛乳	いりごま 三温糖 なたね油 小麦粉 三温糖 バター	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 玉葱 えのき 葱 人参	醤油 酒 酢 醤油 だしかつお ベーキングパウダー シナモン
8	木	豚肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ 味つけのり 野菜チップス 牛乳	豚肉 牛乳	三温糖 なたね油 すりごま さつま芋 なたね油	大根 人参 生姜 小松菜 人参 れんこん	だしかつお 醤油 醤油 味つけのり 野菜チップス 塩
		白身魚のケチャップ煮 シルバーサラダ 豆腐のスープ 柿 ミニのりすけ ヨーグルト	メルルーサ 豆腐 ヨーグルト	三温糖 なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 春雨	人参 きゅうり キャベツ みかん缶 玉葱 コーン 葱 柿	ケチャップ 醤油 酢 塩 こしょう コンソメ こしょう せんべい
10	土	《運動会》 パン りんごジュース バナナ (雨)トントン丼 すまし汁 ゼリー ビスケット 牛乳			りんごジュース バナナ	メロンパン 醤油 酒 だしかつお 醤油 ゼリー ビスケット
		スポーツの日				
13	火	肉じゃが ほうれん草の磯和え 黒糖の蒸しケーキ 牛乳	牛肉 もみのり 豆乳 牛乳	じゃが芋 三温糖 なたね油 黒糖 ホットケーキミックス	玉葱 人参 三度豆 ごぼう つきこんにゃく ほうれん草 人参	醤油 みりん 醤油
		ピラフ ブロッコリーのごまあえ わかめスープ ポテトお餅 牛乳	鶏肉 乾わかめ 豆腐 ビザ用チーズ 牛乳	バター すりごま じゃが芋 片栗粉 バター	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー 玉葱 人参 もやし ねぎ	コンソメ 塩 醤油 コンソメ こしょう 塩 こしょう
15	木	鮭のマヨネーズ焼き 千切り野菜のサラダ さつま芋のみそ汁 リングドーナツ 牛乳	鮭 みそ 油揚げ 鶏卵 牛乳 牛乳	三温糖 なたね油 さつま芋 小麦粉 三温糖 グラニュー糖 バター なたね油	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱 人参 えのき 葱	マヨドレ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう だしかつお ベーキングパウダー

食欲の秋・実りの秋といわれるこの時期は、おいしい食材がたくさんあります。今月の旬の食材は【きのこ】【さつま芋】です。
きのこ類には、お腹の調子を整える食物繊維や、丈夫な体づくりに役立つビタミンDが含まれています。
さつま芋は、エネルギーのもとになる炭水化物や、食物繊維が豊富です。
今月は「きのこパスタ」や「栗ごはん」「さつま芋の蒸しケーキ」など、秋の旬の食材を使った献立が登場します。
おいしい秋の味覚を、みんなで楽しみましょう♪

10月献立表

令和8年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	金	フィッシュボール 中華サラダ 豆腐のすまし汁 ジャムサンド(りんご) 牛乳	白身魚のすり身 ハム 豆腐 乾わかめ	なたね油 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉葱 コーン もやし 人参 きゅうり えのき みつば 玉葱 りんご	醤油 酢 だしかつお 醤油 バクチン
17	土	ラーメン オレンジ パウンドケーキ ミニわかめちゃん 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 	人参 白菜 もやし 葱 生姜 オレンジ 	醤油 鶏がらスープ こしょう パウンドケーキ せんべい
19	月	けんちん汁 しらす和え さつま芋ご飯 ①フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 チリメン 牛乳	なたね油 里芋 精白米 さつま芋 砂糖	人参 板こんにゃく 大根 ごぼう 葱 ほうれん草 人参 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	醤油 だしかつお 醤油 塩 アガー ビスケット
20	火	マーボー豆腐 中華漬け 蒸しシューマイ かぼちゃの豆乳ドーナツ 牛乳	豆腐 赤みそ 豚ひき肉 豆乳 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス グラニュー糖 なたね油	生姜 人参 玉葱 葱 きゅうり 南瓜	醤油 醤油 酢 バブリカ粉 塩 冷凍シューマイ
21	水	〈お弁当日〉 牛丼 里芋のみそ汁 マカロニきな粉 りんごジュース	牛肉 刻みのり みそ きな粉	三温糖 里芋 ツイストマカロニ 三温糖	玉葱 人参 玉葱 椎茸 葱 りんごジュース	醤油 みりん だしかつお だしかつお
22	木	きのこパスタ 野菜スープ おにぎり(わかめ) 牛乳	ベーコン 刻みのり 牛乳	スパゲティ バター なたね油 じゃが芋 精白米	エリンギ しめじ マッシュルーム 玉葱 玉葱 人参 コーン 葱	コンソメ 醤油 塩 こしょう コンソメ こしょう わかめご飯の素
23	金	〈誕生日会〉 鮭フライ コールスローサラダ えのきのすまし汁 栗ごはん ミニカップゼリー チーズの蒸しケーキ 牛乳	鮭 乾わかめ 豆腐 だし昆布 豆乳 とろけるチーズ 牛乳	小麦粉 パン粉 なたね油 精白米 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱 えのき みつば 栗	塩 こしょう マヨドレ 塩 こしょう 醤油 だしかつお 塩 ミニカップゼリー
24	土	カレーうどん 梨 マドレーヌ 花せんべい 牛乳	牛肉 油揚げ 牛乳	うどん麺 片栗粉 なたね油 	人参 玉葱 葱 梨	醤油 パーモンド甘口 だしかつお マドレーヌ せんべい
26	月	豆腐団子スープ 小松菜のナムル ししゃもの素焼き (0.1歳児)チリメン煮 お好み焼き 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 ししゃも チリメン 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお節 青のり 牛乳	片栗粉 ごま油 三温糖 すりごま 三温糖 小麦粉	生姜 白菜 人参 竹の子 玉葱 葱 小松菜 人参 もやし キャベツ	コンソメ 塩 醤油 醤油 塩 お好みソース
27	火	牛肉のしぐれ煮 白菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁 シュガートースト 牛乳	牛肉 かつお節 みそ 油揚げ 乾わかめ 牛乳	なたね油 三温糖 じゃが芋 グラニュー糖 バター 食パン	生姜 白菜 人参 きゅうり 玉葱 人参 葱	醤油 酒 塩 こしょう 醤油 だしかつお
28	水	ハヤシライス フルーツサラダ 型抜きチーズ りんごゼリー 二色せんべい 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	なたね油 三温糖 なたね油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 りんごジュース	ハヤシルー 酢 塩 こしょう アガー せんべい
29	木	鯖のみそ煮 三色ごまあえ あおさ汁 大学芋 牛乳	鯖 みそ 豆腐 乾あおさ 牛乳	三温糖 すりごま 砂糖 なたね油 さつま芋 黒ごま	生姜 ほうれん草 人参 コーン 玉葱 えのき	みりん 醤油 だしかつお 醤油 酢
30	金	①鶏肉のから揚げ 大根サラダ 豆腐のみそ汁 かぼちゃパイ 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 冷凍パイシート グラニュー糖	生姜 大根 きゅうり レモン汁 玉葱 人参 葱 南瓜	醤油 酒 みりん 酢 塩 だしかつお
31	土	焼きそば もやしスープ マフィン ミニボン小魚 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	焼きそば麺 なたね油 	人参 玉葱 キャベツ もやし 人参 玉葱 コーン 葱	焼きそばソース 塩 こしょう コンソメ こしょう マフィン せんべい

◎印はそう組さんのリクエストメニューです。