

2026年10月献立表 保育所

日 (曜日)	26 日(月)			13・27 日(火)			14・28 日(水)			1・15・29 日(木)			2・16・30 日(金)			3・17・31 日(土)			日 (曜日)	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	さつまいもごはん さばの塩焼き ほうれんそうの 甘酢和え とうふと わかめのみそ汁						ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの おかか和え じゃがいもと たまねぎのみそ汁						みそラーメン ちんげん菜のナムル						ごはん ★筑前煮 小松菜と えのきたけのみそ汁						ドライカレー キャベツと コーンのサラダ						ごはん 豚肉と野菜の ソース炒め はくさいと 油揚げのみそ汁						ごはん 高野豆腐の含め煮 小松菜と じゃがいものみそ汁						ごはん 八宝菜 とうふとわかめの 中華風スープ						ごはん さけの西京焼き ほうれんそうの ごま和え かぶとふの すまし汁						パン クリームシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ						ごはん 豚肉の竜田揚げ ちんげん菜の 甘酢和え だいこんと 油揚げのみそ汁						カチャトーレ風 スパゲティ はくさいと にんじんのスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	材料			乳児 g	幼児 g		材料			乳児 g	幼児 g		材料			乳児 g	幼児 g		材料			乳児 g	幼児 g		材料			乳児 g	幼児 g		材料			乳児 g	幼児 g		材料			乳児 g	幼児 g		材料			乳児 g	幼児 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	米	40.0	50.0		米	40.0	50.0		ゆで中華そば	100	130		米	40.0	50.0		米	40.0	50.0		米	40.0	50.0		米	40.0	50.0		パン	40.0	60.0		米	40.0	50.0		スパゲティ	30.0	45.0		鶏肉(細切れ)	25.0	30.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	さつまいも	18.0	27.0		鶏肉	50.0	60.0		もやし	14.9	19.8		鶏肉(細切れ)	30.0	35.0		牛ミンチ	20.0	25.0		豚肉	30.0	40.0		高野豆腐	6.0	8.0		生さけ	40.0	50.0		鶏肉(細切れ)	25.0	35.0		豚肉(ヒレ)	30.0	40.0		鶏肉(細切れ)	25.0	30.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	食塩	0.1	0.2		砂糖	1.6	2.0		キャベツ	12.8	17.0		じゃがいも	27.0	31.5		たまねぎ	37.6	47.0		たまねぎ	28.2	37.6		青ねぎ	1.9	2.8		白みそ	5.0	6.0		じゃがいも	40.5	54.0		濃口しょうゆ	0.8	1.0		たまねぎ	28.2	37.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	さば	40.0	50.0		酢	2.4	3.0		にんじん	4.8	6.8		にんじん	14.6	19.4		ピーマン	4.3	5.9		ちんげん菜	25.5	34.0		たまねぎ	28.2	37.6		みりん	2.0	3.0		たまねぎ	37.6	47.0		酒	0.4	0.5		ピーマン	4.3	5.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	食塩	0.1	0.2		濃口しょうゆ	2.4	3.0		コーン缶	3.0	5.0		れんこん	8.0	12.0		セロリ	2.6	3.3		にんじん	14.6	19.4		にんじん	9.7	14.6		酒	2.0	3.0		にんじん	14.6	19.4		しょうが	0.2	0.3		マヨネーズ(ケイ素入り)	5.0	7.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ほうれんそう	27.0	36.0		しょうが	0.6	0.8		しょうが	0.2	0.5		ごぼう	6.3	9.0		りんご	4.3	5.9		もやし	14.9	19.8		にんじん	9.7	14.6		ほうれんそう	27.0	36.0		油	0.8	1.0		片栗粉	6.0	8.0		トマトビュール	16.0	20.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	にんじん	6.8	9.7		にんにく	1.8	2.3		油	3.0	5.0		三度豆	4.8	6.8		にんにく	0.1	0.2		油	2.0	3.0		糸こんにやく	15.0	20.0		しめじ	6.3	9.0		にんじん	9.7	14.6		にんにく	0.5	0.6		にんにく	0.5	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	酢	1.5	1.8		水	20.0	25.0		青ねぎ	1.9	2.8		糸こんにやく	10.0	15.0		カレー粉	0.1	0.2		ウスターソース	2.0	3.0		けずりぶし	1.5	2.0		油	2.0	3.0		白ごま	1.2	1.5		スープの素	1.0	1.5		油	2.0	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	砂糖	0.6	0.7		ブロッコリー	20.0	25.0		スープの素	0.8	1.0		油	1.5	2.0		ケチャップ	2.0	3.0		食塩	0.0	0.0		砂糖	3.0	4.0		しょうが	0.6	0.8		濃口しょうゆ	0.7	1.0		牛乳	50.0	70.0		ちんげん菜	25.5	34.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	0.6	0.7		にんじん	6.8	9.7		みそ	5.0	7.0		濃口しょうゆ	2.8	3.5		濃口しょうゆ	2.0	3.0		はくさい	14.1	18.8		薄口しょうゆ	4.0	5.0		薄口しょうゆ	1.5	2.0		スープの素	0.7	1.0		米粉	3.0	5.0		にんじん	6.8	9.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
とうふ	30.0	40.0		花かつお	0.5	0.7		水	130	170		薄口しょうゆ	2.0	2.5		油	1.0	2.0		油揚げ	7.0	10.0		水	0.0	0.0		水	0.0	0.0		かぶ	18.2	27.3		食塩	0.2	0.2		砂糖	0.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
干わかめ	0.2	0.3		薄口しょうゆ	0.7	1.0		ちんげん菜	25.5	34.0		けずりぶし	1.5	2.0		トマトジュース	25.0	30.0		青ねぎ	0.9	1.4		小松菜	5.9	8.5		片栗粉	2.0	3.0		焼ふ	1.2	1.5		薄口しょうゆ	3.2	4.0		薄口しょうゆ	0.6	0.7		はくさい	14.1	18.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
薄口しょうゆ	3.2	4.0		じゃがいも	27.0	36.0		にんじん	6.8	9.7		水	0.0	0.0		水	0.0	0.0		みそ	4.8	6.0		じゃがいも	18.0	27.0		とうふ	30.0	40.0		だしこんぶ	0.8	1.0		コーン缶	5.0	7.0		だしこんぶ	22.5	27.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
だしこんぶ	0.8	1.0		たまねぎ	9.4	14.1		酢	0.8	1.2		小松菜	12.8	17.0		キャベツ	21.3	29.8		けずりぶし	2.0	2.5		みそ	4.8	6.0		干わかめ	0.2	0.3		干わかめ	0.2	0.3		油	1.5	2.0		油揚げ	7.0	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
けずりぶし	1.2	1.5		みそ	4.8	6.0		砂糖	0.5	0.8		えのきたけ	5.9	8.5		コーン缶	7.0	10.0		水	100	125		けずりぶし	2.0	2.5		スープの素	0.8	1.0		水	100	125		酢	2.0	2.5		みそ	4.8	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	100	125		けずりぶし	2.0	2.5		濃口しょうゆ	1.0	1.5		薄口しょうゆ	3.0	4.0		油	1.5	2.0		食塩	0.1	0.1		水	100	125		ごま油	0.6	0.7		薄口しょうゆ	0.8	1.0		食塩	0.1	0.1		けずりぶし	2.0	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
				水	100	125		だしこんぶ	0.8	1.0		けずりぶし	1.0	1.5		砂糖	0.4	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

<もうひとくち！メモ>

10月31日はハロウィン。秋の収穫をお祝いし、悪い霊を追い払う行事です。
くり抜いたかぼちゃのランタンを飾る風習があることにちなんで、今月のおやつでは「かぼちゃケーキ」が登場します。かぼちゃは野菜の中でも特に栄養豊富で、健康な肌にかかせないビタミンA・C・Eも多く含まれています。みんなで楽しく、秋の味覚としていただきます。



○みんな一緒にDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚()が含まれています。

★今月のおばんざいは、「筑前煮」です。