令和8年度 10月 こんだてひょう

年間目標：食の楽しさ、大切さがわかる　月間目標：食の正しい知識を知る

				1（木）	2（金）
献立	朝晩少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。 秋は新米をはじめ、さつま芋、南瓜、きのこなど、たくさんの食材がおいしい季節です。 子ども達が季節を感じながら楽しく食事ができるようにしていきたいと思います。			きのこクリーム スパゲティ 胡瓜とささみのサラダ フルーツ	鶏肉の バーベキューソース ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 フルーツ
材料				ささ身、ベーコン 玉ねぎ、人参、しめじ えのき、エリンギ ほうれん草、胡瓜 キャベツ、スパゲティ	鶏肉、じゃが芋、胡瓜 人参、玉ねぎ、切干大根 油揚げ、ねぎ
おやつ				パンケーキ・牛乳	ミルク餅・牛乳
	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）
献立	魚の味噌煮 ごぼうのサラダ かき玉汁 フルーツ	鶏肉のレモン和え 野菜のごまだれかけ 豆腐のみそ汁 フルーツ	高野豆腐のマーボー わかめの炒り煮 野菜スープ フルーツ	玉子とじうどん はりはり漬け フルーツ	2種おにぎり （ごまわかめ・白） 鶏の唐揚げ・フライドポテト ミニトマト・ポークビッツ ブロッコリー・フルーツ
材料	魚の切り身、ごぼう 人参、ブロッコリー キャベツ、卵、えのき ねぎ、玉ねぎ	鶏肉、キャベツ、胡瓜 人参、ブロッコリー 豆腐、玉ねぎ、ねぎ	豚ひき肉、ニラ、玉ねぎ ねぎ、わかめ ちりめんじゃこ、人参 キャベツ、じゃが芋 しめじ、高野豆腐	鶏肉、うどん、玉ねぎ 人参、干し椎茸、ねぎ 卵、切干大根、小松菜 キャベツ	鶏肉、じゃが芋 ミニトマト、ポークビッツ ブロッコリー
おやつ	クラッカーサンド・牛乳	豆腐ドーナツ・牛乳	シュガーラスク・牛乳	お好み焼き・牛乳	バナナマフィン・牛乳
	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）
献立	スポーツの日	焼魚 雑菜 中華スープ フルーツ	肉団子のカレー煮 ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	エビピラフ コーンサラダ 豆乳のポテトスープ フルーツ	鶏さつま 青菜のおひたし しめじのすまし汁 フルーツ
材料		魚の切り身、牛肉 緑豆春雨、人参 ピーマン、玉ねぎ しめじ、ねぎ、豆腐 もやし、えのき	豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、ツナ缶 ほうれん草、切干大根 じゃが芋、パセリ	むきエビ、玉ねぎ、人参 ピーマン、キャベツ コーン缶、胡瓜 さつま芋、じゃが芋 しめじ、ブロッコリー	鶏ひき肉、さつま芋 人参、グリンピース 小松菜、キャベツ もやし、豆腐、しめじ わかめ、ねぎ、玉ねぎ
おやつ		ちんすこう・牛乳	マカロニのあべかわ・牛乳	大学芋・牛乳	苺ジャムサンド・牛乳
	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）
献立	魚のカレー揚げ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	和風ハンバーグ 青菜のソテー わかめのすまし汁 フルーツ	魚のマヨ焼き 切干大根と ベーコンの炒め物 南瓜のみそ汁 フルーツ	味噌ラーメン 酢の物 フルーツ	チーズ春巻き ごま和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、マカロニ 人参、キャベツ、卵 胡瓜、豆腐、わかめ 玉ねぎ、ねぎ	鶏ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、玉ねぎ 小松菜、コーン缶 キャベツ、人参、ねぎ わかめ、もやし	魚の切り身、切干大根 ベーコン、もやし ピーマン、南瓜、油揚げ わかめ、玉ねぎ、人参	豚ひき肉、中華麺 もやし、玉ねぎ、人参 ねぎ、キャベツ コーン缶、切干大根 胡瓜、わかめ、カニカマ	豚ひき肉、もやし スライスチーズ、人参 キャベツ、小松菜 じゃが芋、玉ねぎ わかめ、ねぎ
おやつ	麩のラスク・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	スイートポテト・牛乳	じゃこおにぎり・お茶	黒糖蒸しパン・牛乳
	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
献立	お好み焼き風オムレツ ほうれん草のしらす和え 麩のみそ汁 フルーツ	魚の煮付 千草和え そうめん入りすまし汁 フルーツ	マカロニグラタン 青菜のツナ和え チンゲン菜のスープ フルーツ	ハロウィンカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ	けんちん煮 柿とキャベツのサラダ わかめのみそ汁 フルーツ
材料	豚ひき肉、キャベツ、卵 長芋、ねぎ、ほうれん草 ちりめんじゃこ、人参 じゃが芋、玉ねぎ、麩	魚の切り身、キャベツ 人参、胡瓜、かまぼこ そうめん、玉ねぎ、ねぎ	鶏肉、マカロニ、南瓜 しめじ、玉ねぎ、えのき グリンピース、小松菜 ツナ缶、キャベツ、人参 チンゲン菜、じゃが芋	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参、南瓜、しめじ 大豆、ひじき、コーン缶 胡瓜	鶏肉、豆腐、人参、大根 ごぼう、里芋 こんにゃく、ねぎ、柿 キャベツ、胡瓜、麩 わかめ、玉ねぎ
おやつ	ピザトースト・牛乳	ヨーグルト・枝豆・お茶	クッキー・牛乳	焼き芋・牛乳	カスタードパン・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
9日（金）は、クッキング（2種おにぎり）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園