10月の給食献立表

みどりこども園　2026.9.25

日	曜	行事予定	朝のおやつ（0～2歳児）	給食献立	主な材料			3時のおやつ
					からだをつくるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)	熱や力のもとになるもの(黄)	
1	木		コーンのカップケーキ 牛乳	魚のカレー焼・じゃがいもの煮付・短冊サラダ・バナナ	あじ	人参・大根・きゅうり・ホールコーン・バナナ	米・じゃがいも	お好み焼き風パン・ミルク
2	金	安全点検・絵本貸し出し	お麸のラスク・牛乳	菊花シューマイ・キャベツのレモン酢和え・にんじんの甘煮・柑橘類	豚ミンチ・しらす干し	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・わかめ レモン・人参・柑橘類	米	ポテトケーキ・ミルク
3	土	土曜保育	市販・牛乳	鶏肉の塩焼き・中華和え・粉ふきいも(のり塩)	鶏肉	きゅうり・もやし	米・じゃがいも	クラッカージャムサンド お茶
5	月		ベイクドかぼちゃ・牛乳	焼魚・きゅうりの即席漬・じゃがいものきんぴら・すまし汁・バナナ	さば	きゅうり・糸切昆布・人参・えのきたけ・わかめ ねぎ・バナナ	米・白ごま	ごぼうと鶏肉の炊き込み お茶
6	火		レモンゼリー・牛乳	鶏のから揚げ・ジャーマンポテト・茹ブロッコリー・柑橘類	鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・柑橘類	米・じゃがいも	卵パン・ミルク
7	水	歯科検診	じゃがいものオーブン焼き 牛乳	焼きそば・かえりの佃煮・スティックきゅうり・バナナ	豚肉・かえりいりこ	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ねぎ・きゅうり バナナ	米・中華麺 白ごま	豆乳くずもち・ミルク
8	木		蒸しパン・牛乳	卵の野山焼き・ジャコサラダ・粉ふきいも・柑橘類	卵・まぐろ(水煮) しらす干し	人参・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ・キャベツ きゅうり・柑橘類	米・じゃがいも	食パンオムレット・ミルク
9	金	絵本貸し出し 布団持ち帰り	さつまいものバター焼き 牛乳	魚のタルタルソースかけ・茹キャベツ・ひじきの煮付・バナナ	白身魚・卵・油揚げ	きゅうり・玉ねぎ・レモン・キャベツ・ひじき 人参・バナナ	米	黒ごまきな粉クッキー ミルク
10	土	土曜保育	市販・牛乳	炒めビーフン・茹ブロッコリー・ベイクドポテト	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・干し椎茸・ブロッコリー	米・ビーフン じゃがいも	シュガーパイ・お茶
13	火		フルーツカナッペ・牛乳	肉じゃが・キャベツの即席漬・鉄強化乳飲料	牛肉	にんじん・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・糸こんにゃく キャベツ・レモン	米・じゃがいも	利休饅頭・ミルク
14	水		パルミエ・牛乳	和風ハンバーグ・酢の物・かぼちゃの甘煮・バナナ	鶏ひき肉・豆腐 しらす干し	ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ バナナ	米	マーラカオ・ミルク
15	木		ラスク・牛乳	けんちん汁・納豆の磯和え・柑橘類	鶏肉・豆腐・油揚げ ひきわり納豆	人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・ねぎ・柑橘類	米・さといも	簡単吹き寄せおこわ・お茶
16	金	参観日(２部制)	みかん寒天・牛乳	魚のから揚げ・ごま酢あえ・にんじんの煮付・バナナ	白身魚・油揚げ	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・バナナ	米・白ごま	スイートポテト・ミルク
17	土	土曜保育	市販・牛乳	卵とじ・小松菜の浸し・粉ふきいも	鶏肉・卵	にんじん・玉ねぎ・生椎茸・キャベツ・ねぎ 小松菜	米・じゃがいも	ホットケーキ・お茶
19	月		きな粉入り豆乳蒸しパン 牛乳	ムニエル・中華風サラダ・さつまいもの甘煮・バナナ	鮭	人参・キャベツ・きゅうり・もやし・レモン バナナ	米・さつまいも	ザクザククッキー・ミルク
20	火	誕生日会	カップケーキ・牛乳	誕生日会　～ご飯はいりません～ きのこご飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・人参の甘煮・みかん	油揚げ・豚肉 ロースハム	しめじ・生椎茸・人参・さやいんげん・玉ねぎ きゅうり・レモン・みかん	米・じゃがいも	レアヨーグルトケーキ 鉄強化ジュース
21	水	身体測定 ４所交流（青組のみ）	ベイクドポテト・牛乳	鮭ときのこのクリームスパゲッティ・茹ブロッコリー・バナナ	鮭フレーク	人参・玉ねぎ・しめじ・生椎茸・ブロッコリー バナナ	米・スパゲッティ	しらすとひじきのご飯 お茶
22	木	お買い物ごっこ	ジャムサンド・牛乳	タンドリーチキン・茹キャベツ・スパゲッティソテー・柑橘類	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・しめじ・人参 柑橘類	米・スパゲッティ	大学いも・ミルク
23	金	遠足(3～5才児動物園) 布団持ち帰り	菓子・牛乳	お弁当日				菓子・お茶
24	土	土曜保育	オレンジ寒・牛乳	鶏肉の照焼き・茹ブロッコリー・人参しりしり	鶏肉・まぐろ(水煮)	ブロッコリー・人参・もやし	米・白ごま	オレンジ寒・お茶
26	月	遠足予備日(弁当なし)	ふかし芋・牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き・和風サラダ・にんじんの甘煮・バナナ	さば・白みそ	大根・きゅうり・ホールコーン・わかめ・人参 バナナ	米・白ごま	乳酸菌入りヨーグルト ミルク
27	火	避難訓練・交通訓練	しらすと果物・牛乳	しいたけのがんもどき・切干大根の酢のもの・さつまいもの煮付・みかん	豆腐・卵・むきえび	生椎茸・人参・切干大根・きゅうり・みかん	米・黒ごま さつまいも	小松菜の蒸パン・ミルク
28	水	オーブン（ハロウィン製作） 内科検診	チーズカナッペ・牛乳	親子うどん・しらすと小松菜の和えもの・バナナ	鶏肉・卵・しらす干し	玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ・わかめ 糸切昆布・小松菜・バナナ	米・うどん 白ごま	豆乳ココアケーキ・ミルク
29	木		ジャムパイ・牛乳	魚の甘酢漬・ほうれん草のごまあえ・かぼちゃのそぼろ煮・柑橘類	鮭・油揚げ・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・かぼちゃ・柑橘類	米・白ごま	きのこ混ぜピラフ・お茶
30	金	ハロウィン＆会食パーティー	あられ麸・牛乳	ハロウィン会食　～ご飯はいりません～ ごはん・れんこんのドライカレー・大根の酢のもの・バナナ	豚ミンチ	玉ねぎ・れんこん・ピーマン・大根・きゅうり バナナ	米・白ごま	くるくるミイラパイ
21	土	土曜保育	市販・牛乳	マーボー豆腐・ベイクドおさつ・キャベツの即席漬	豚ひき肉・豆腐 赤みそ	人参・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ・キャベツ	米・さつまいも	バナナのヨーグルト和え お茶

＜１１月行事予定＞　１３日（金）運動会(２・３才合同)　１４日（土）運動会(４・５才合同)
１６日（月）運動会予備日(４・５才)、七五三お参り(午後から)３・４・５才児、０・１・２才児懇談　１７日（火）運動会予備日(２・３才)