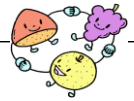
令和8年　10月　献立表　浜田ひかり保育所　担当　和家

今月のねらい　・　姿勢よく食べよう　・　秋の味覚を感じよう

今月のリクエストメニュー
わけ　よしあき　くん
27日　きつねうどんです。
（保育園のうどんがおいしいから選んだそうです。）

今月の絵本メニュー
14日『あぶくたった』の絵本から飛び出してくるメニューです。お楽しみに♪

			1(木) 麦ご飯・鶏の照り焼き・根菜きんぴら 白菜のみそ汁・果物 ☆ 鶏肉　醤油 砂糖　みりん ☆ ごぼう 人参 れんこん インゲン ごま 油 砂糖　醤油 ☆ 白菜 人参 玉葱 ねぎ みそ だし きのこの和風スパゲティー・お茶 ☆ スパゲティ ベーコン 玉葱 エリンギ えのき 椎茸 大葉 刻みのり オリーブ油 醤油 塩 昆布だしこしょう	2(金) 麦ご飯・なすと生揚げのみそ炒め ジャコサラダ・えのきのすまし汁 ☆ 生揚げ ぶたかた 人参 玉葱 なす ピーマン 油 砂糖 みそ　醤油 ☆ キャベツ きゅうり 人参 しらす干し 砂糖　醤油　酢 ごま油 ☆ えのき　玉葱　麩　ねぎ　だし　薄口醤油　塩 フライドポテト・牛乳 ☆ じゃが芋 油　塩 あおのり	3(土) 運動会
5(月) 麦ご飯・魚のかば焼き・切干大根のサラダ もやしのスープ ☆ 魚 小麦粉 油 醤油　みりん　酒 砂糖 しょうが ☆ 切干大根 きゅうり 人参 ごま ごま油　酢 砂糖 薄口醤油 ☆ もやし 人参 えのき　鶏がら　薄口醤油　塩 りんごマフィン・牛乳 ☆ ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン 砂糖 りんご レモン果汁	6(火) 麦ご飯・豚肉の生姜焼き・果物 キャベツの磯辺和え・豆腐のすまし汁 ☆ 豚肉 玉葱 パプリカ しょうが　醤油 砂糖　酒 みりん 油 片栗粉 ☆ キャベツ 人参 竹輪 もみのり　醤油 だし ☆ 木綿豆腐 玉葱 ねぎ だし　塩　薄口醤油 梅昆布おにぎり・お茶 ☆ 米 塩昆布 梅干し　塩 麦	7(水) 麦ご飯・魚のシソ味噌焼き・トマト 春雨の酢の物・キャベツのみそ汁 ☆ 魚 大葉 みそ　酒　みりん 砂糖 油 ☆ はるさめ きゅうり もやし 人参 ごま 砂糖　酢　塩 薄口醤油 ☆ キャベツ しめじ 玉葱 ねぎ だし みそ ジャムクリームサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム 生クリーム 砂糖	8(木)　（ケーキ記念日） 麦ご飯・牛肉と春雨の煮物 キャベツのゆかり和え・なすのみそ汁 ☆ はるさめ 牛肉 にんにく 玉葱 人参 椎茸 にら パプリカ 油　オイスターソース　醤油 砂糖 みりん　ごま　ごま油 ☆ キャベツ 人参 小松菜 ゆかり粉 ☆ なす 玉葱 ねぎ だし みそ お菓子・牛乳 	9(金)　誕生日会 黒ごはん・ハンバーグ・かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ・果物 ☆ 米 くり　酒　塩 ごま ☆ 合挽肉 木綿豆腐 玉葱 パン粉 卵　塩　こしょう ケチャップ　ウスターソース　酒 砂糖　みりん ☆ かぼちゃ きゅうり チーズ レーズン マヨネーズ　塩 こしょう ☆　チンゲン菜　玉葱　コーン　コンソメ　塩　薄口醤油 オレンジゼリー・お茶 ☆ オレンジジュース 砂糖 アガー みかん缶	10(土) 小松菜の混ぜご飯 玉葱としめじのみそ汁・果物 ☆ 米 小松菜 ごま油 砂糖 しらす干し　醤油　みりん 鰹節 ごま 麦 ☆ 玉葱 人参 しめじ ワカメ みそ だし お菓子・牛乳
12(月) スポーツの日 防災食を作って食べてみよう！ （以上児） 防災用炊き込みご飯、乾物サラダを みんなで作り、給食と一緒に食べます。	13(火) 麦ご飯・酢鶏・もやしのエビ和え 豆苗スープ・果物 ☆ 鶏肉 しょうが　塩　こしょう 片栗粉 油 人参 玉葱 筍 乾椎茸 パイン缶 ピーマン パプリカ 砂糖 ケチャップ 酢 醤油 ☆ もやし きゅうり 干えび　醤油 ごま油 ☆ 豆苗 玉葱 人参　鶏がら　薄口醤油　塩 お好み焼風・お茶 ☆ 豚挽肉 お好み焼き粉 卵　水 キャベツ 人参 ねぎ 油 お好みソース マヨネーズ あおのり	14(水) 麦ご飯・魚の竜田揚げ・ブロッコリー キャベツとワカメのナムル・豆乳みそ汁 ☆ 魚 しょうが　醤油 砂糖　みりん　酒 片栗粉 油 ☆ キャベツ カニカマ ワカメ ごま　塩 ごま油 薄口醤油 ☆ じゃが芋 玉葱 しめじ 人参 ねぎ だし みそ 豆乳 さつま芋入りぜんざい・お茶 ☆ さつまいも あずき 砂糖　塩	15(木) 麦ご飯・ひかりふりかけ・えびグラタン 大根のドレッシングサラダ・ワカメスープ ☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ えび 鶏肉 ほうれんそう マカロニ コーン 玉葱 小麦粉 バター 牛乳　コンソメ　塩　こしょう パン粉　チーズ ☆　大根　きゅうり　人参　鰹節　ごま油　酢　薄口醤油　砂糖 ☆　ワカメ　えのき　玉ねぎ　鶏ガラ　薄口醤油　塩 ヨーグルトパフェ・お茶 ☆ ヨーグルト グラニュー糖 バナナ りんご みかん缶 白桃缶 コーンフレーク	16(金) 愛情べんとうの日 	17(土) 鶏とひじきの炊き込みご飯・果物 高野豆腐の卵とじ・えのきのみそ汁 ☆ 米 麦 鶏肉 芽ひじき 人参 グリンピース ごぼう 酒 薄口醤油　塩 ☆ えのき 玉葱 ワカメ だし ねぎ みそ お菓子・牛乳
19(月) わかめご飯・鮭の塩焼き・乾物サラダ じゃが芋のみそ汁 ☆ 米 麦　混込わかめ ☆ 魚　塩 ☆ 切干大根 わかめ 糸寒天　酢 ごま油　醤油 刻みのり ごま ☆　じゃが芋　人参　玉ねぎ　だし　みそ ココア蒸しパン・牛乳 ☆ ホットケーキミックス 牛乳　ピュアココア ミルクココア	20(火) 麦ご飯・筑前煮・キャベツの甘酢和え わかめのみそ汁・オレンジ ☆ 鶏肉 人参 板こん ごぼう 乾椎茸 れんこん 里芋 インゲン 砂糖　醤油　みりん 油 ☆ キャベツ きゅうり 人参 ごま　酢 砂糖　薄口醤油 ☆ 玉葱 油揚げ ワカメ ねぎ だし みそ ガーリックポテト・お茶 ☆ じゃが芋 オリーブ油　にんにく　塩　こしょう パセリ	21(水) 麦ご飯・鶏のから揚げ・スナップエンドウ ミルクおから・大根のスープ ☆ 鶏肉　醤油　塩　にんにくしょうが 片栗粉 油 ☆ おから 豚挽肉 人参 玉葱 チーズ ねぎ 油 砂糖　醤油 牛乳　塩 だし ☆ 大根 人参 玉葱 しめじ コーン　パセリ　塩 こしょう 鶏がら 薄口醤油 ホットケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン ケーキシロップ	22(木) 秋野菜ポークカレー ひじきのサラダ・果物 ☆ 米 麦 豚肉 人参 玉葱 さつま芋 なす かぼちゃ しめじ パプリカ　にんにくしょうが 油　カレールウ ☆ 芽ひじき 玉葱 小松菜 ツナ缶 酢 塩 こしょう 油 砂糖 人参 お菓子・牛乳 	23(金) 麦ご飯・魚の西京焼き ★かみかみサラダ・えのきのすまし汁 ☆ 魚　みそ　酒　みりん 砂糖 油 ☆ ごぼう きゅうり 人参 ごま マヨネーズ ささいか 薄口醤油 ☆ えのき 玉葱 ねぎ だし　薄口醤油　塩 ききこプリン・お茶 ☆ 牛乳 砂糖 アガー きな粉	24(土) サケの混ぜご飯・ごぼうのみそ汁 果物 ☆ 米 麦 サケ 小松菜　塩 ごま ☆ ごぼう しめじ 人参 ねぎ だし みそ お菓子・牛乳
26(月) 麦ご飯・麻婆豆腐・キャベツのごま和え ニラときくらげのスープ ☆ 木綿豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 玉葱 人参 筍 椎茸 ねぎ にんにくしょうが みそ　醤油　酒 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ☆ キャベツ 人参 ごま　醤油 ☆ にら 玉葱 きくらげ　鶏がら　塩　薄口醤油 こしょう スイートポテトパイ・牛乳 ☆ さつまいも 砂糖 マーガリン 生クリーム 卵 黒ごま パイ皮	27(火) きつねうどん・鶏肉のごま焼き かぼちゃ煮・果物 ☆ うどん 油揚げ 砂糖　醤油　酒 人参 玉葱 しめじ ねぎ だし　塩　薄口醤油　みりん ☆ 若鶏ももから揚げ 砂糖　醤油　みりん ごま 油 ☆ かぼちゃ だし 砂糖　醤油 チキンライスおにぎり・お茶 ☆ 米 麦 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース ケチャップ コンソメ　塩　こしょう	28(水) きのこの炊き込みご飯・ポークのピカタ ピーマンの昆布炒め・花麩のすまし汁 ☆ 米　まいたけ　しめじ　椎茸　人参 さつま揚げ 醤油 塩　酒 ☆ 豚肉　塩　こしょう 小麦粉 卵　油　ケチャップ ☆ ピーマン もやし 人参 塩昆布 油 ☆　花麩　玉ねぎ　ねぎ　だし　塩 薄口醤油 じゃこトースト・牛乳 ☆ 食パン マヨネーズ しらす干し チーズ	29(木) 麦ご飯・魚の竜つけ・ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 ☆ 魚　醤油 砂糖　酒　みりん しょうが ☆ じゃが芋 ハム きゅうり 人参 マヨネーズ　塩 こしょう ☆ 小松菜 油揚げ 玉葱 だし　塩　薄口醤油 手作りクッキー・牛乳 ☆ 小麦粉 コーンスターチ マーガリン 砂糖	30(金) 麦ご飯・豚大根・玉ねぎのみそ汁 ブロッコリーのわかめ和え・果物 ☆ 豚肉 大根 人参 椎茸 板こん しょうが インゲン みそ 砂糖　醤油　みりん だし ☆ ブロッコリー 人参 混込ワカメ ☆ 玉葱 しめじ ねぎ みそ だし かぼちゃマフィン・牛乳 ☆ ホットケーキミックス かぼちゃ 卵 牛乳 マーガリン 砂糖 	31(土) しめじご飯・鶏の照り焼き・トマト 大根のみそ汁・果物 ☆ 米 麦 しめじ 人参 さつま揚げ　薄口醤油　塩　酒 ☆ 鶏肉　醤油 砂糖　みりん ☆ 大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし お菓子・牛乳

・ ★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。　・ ふじぐみの子にリクエストメニューを聞いています。　・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。