

保育所 こどもの家(一般)

2026年10月分の献立

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	牛乳	牛乳
昼食					御飯、みそ汁（さといも・油揚げ）、さけの酒蒸し、きんぴらごぼう（いんげん・ごま）、オレンジ	御飯、野菜スープ、豚肉の炒め煮（かぼちゃ）、きゅうりのゆかりあえ、バナナ	てりやき野菜丼、みかん缶、オニオンスープ
午後					米粉蒸しパン・和風やさい	いもかんてん（パイン・もも）	おにぎり（塩こんぶ）
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
昼食		チャーハン（ツナ・ひじき）、けんちん煮汁（鶏肉）、ペイクド里芋（青のり）、バナナ	御飯、みそ汁（こまつな・あげ）、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ（コーン）、みかん缶	御飯、わかめスープ（もやし）、マーボー豆腐（キッス）、キャベツのパインサラダ		御飯、クリームシチュー（米粉）、小松菜のしらす和え、フルーツカクテル（もも）	焼きビーフン（カレー）、中華スープ、バナナ
午後		ポテトチップ50g	大学芋（ごま）	トースト（バターシュガー）		五平餅	おにぎり（つぶあん）
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			れんこんの御飯、みそ汁（さといも・わかめ）、焼き鳥、ゆでブロッコリー、バナナ	御飯、みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）、豆腐のふわとろボール（えび）、もやしのごま酢あえ（ツナ）、オレンジ	御飯、みそ汁（じゃがいも・あげ）、豚肉のすき焼き風煮物、わかめの酢の物（みかん）	御飯、みそ汁（だいこん・えのき）、さんまのごま焼き、蒸し野菜のサラダ（さつまいも）、もも缶	豚肉の甘みそ丼、オレンジ、はるさめスープ（五目・ごま）
午後			チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）	ポテトのキャベツ焼き	豆乳もち	米粉ドーナツ（おから・バナナ）	芋もち
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ドライカレーライス（厚揚げ）、わかめスープ（じゃがいも）、きゅうりの昆布あえ、バナナ	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、さばの塩焼き、凍り豆腐とにんじんの煮物、みかん	御飯、ふりかけ・じゃこ（昆布・ごま）、豆腐旨煮碗（はくさい）、さつま芋の大豆粉揚げ、パイン・みかん缶	御飯、みそ汁（切り干しだいこん・あげ）、鶏つくね（おから）、焼きかぼちゃのだし浸し、もも缶	御飯、みそ汁（さつま芋・こまつな）、白身魚の野菜蒸し、ひじきの煮物（にんじん）、バナナ	カレー風味のトマトライス、みかん缶、豆腐スープ（わかめ）
午後		さつまいもスティック（砂糖）	かぼちゃかん	ケーキ・キャロット	フルーツきんとん（もも）	豆乳みかんババロア風（にんじん）	おにぎり（さけ・ごま）
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		わかめ御飯、ちゃんぽん汁、粉ふき芋、バナナ、がんもどき	御飯、五目汁、さけのきのこみそ焼き、ほうれん草のごま和え、みかん缶	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、炒り豆腐（ひじき）、長芋のさっぱりおかか和え、もも缶	御飯、みそ汁（こまつな・わかめ）、鶏むねのレモン焼き、れんこんのきんぴら、さつま芋のりんご煮	おばけごはん、かぼちゃのスープ、かじきの海苔焼き、ゆでブロッコリー、みかん	豚肉のとろみ丼、わかめスープ、バナナ
午後		キャロットゼリー（寒天）	米粉蒸しパン・さつまいも	米粉肉まん	おはぎ（つぶあん）	スイートパンプキン	おにぎり（焼き）