



令和 8 年度

10月献立表



嵩見保育所

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
1	木	バナナ	きつねうどん ☆ ごぼうのかば焼き ひじきと大豆のサラダ オレンジ／牛乳	うどん、うす揚げ、しょうゆ、砂糖、鶏肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩、 うすくち醤油、煮干し ごぼう、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま ひじき、大豆、きゅうり、人参、ハム、うすくち醤油、砂糖、マヨドレ	わかめごはん 米、炊き込みわかめ 牛乳
2	金	パフスナック	麦ごはん ☆ 鶏レバーの揚げ煮 ☆ さつまいもサラダ 白菜スープ りんご／牛乳	米、大麦 鶏レバー、生姜、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒、牛乳 さつまいも、きゅうり、人参、マヨドレ 白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、中華味、塩	抹茶クッキー 小麦粉、マーガリン、油、砂糖、 抹茶 スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
3	土	クラッカー	ピラフ 鶏肉と根菜の味噌汁 オレンジ	米、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩、しょうゆ、中華味、油 鶏肉、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、煮干し、味噌	クレープゼリー ハッピーターン
5	月	ビスケット	麦ごはん 雷豆腐 ☆ 焼きかぼちゃ キャベツとコーンの和え物 グレープフルーツ／牛乳	米、大麦 豆腐、しらたき、豚ひき肉、人参、ごぼう、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、 生姜、油、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 かぼちゃ、塩 キャベツ、人参、コーン缶、ツナ、砂糖、しょうゆ、酢	☆ セサミトースト 食パン、すりごま、黒ごま、マヨドレ スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
6	火	バナナ	ほうれん草パン 白菜のシチュー ☆ グリーンポテト 人参ゴマサラダ オレンジ／牛乳	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、豆乳、豆乳コーンシチューの素、 ブイヨン じゃがいも、パセリ、塩 人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、オリーブ油、しょうゆ、みりん、塩	青菜ふりかけごはん 米、青菜ふりかけ 牛乳
7	水	大豆のスナック	麦ごはん ☆ 鶏肉のマーメレード焼き ☆ じゃこ入り酢の物 さつまいもの味噌汁 みかん／牛乳	米、大麦 鶏肉、マーメレード、しょうゆ キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖 さつまいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌	ヨーグルト ハッピーターン 牛乳
8	木	クラッカー	中華丼 ☆ 大豆の煮物 キャベツの昆布和え バナナ／牛乳	米、豚肉、長ねぎ、人参、玉ねぎ、しいたけ、白菜、チンゲンサイ、 たけのこ、ごま油、中華味、うすくち醤油、塩、片栗粉 大豆、人参、ごぼう、しょうゆ、みりん、砂糖 キャベツ、もやし、人参、豆苗、塩昆布	ココア米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、 油、砂糖、ビュアココア 牛乳
9	金	バナナ	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ☆ パプリカともやしの胡麻酢和え 白菜の味噌汁 グレープフルーツ／牛乳	米、大麦 さけ、塩、コーン缶、玉ねぎ、パセリ、マヨドレ パプリカ、もやし、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、砂糖 白菜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、煮干し、味噌	☆ ナポリピザ ピザ生地、ピーマン、玉ねぎ、 ケチャップ、チーズ 牛乳
10	土	おからスナック	キャベツの甘辛丼 豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参、中華味、赤みそ、砂糖、 しょうゆ、片栗粉、油 豆腐、しめじ、えのきたけ、ねぎ、かつおだし、うすくち醤油、塩	バナナ クラッカー
12	月	スポーツの日			
13	火	ビスケット	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き わかめと春雨の酢の物 ごぼうと大根の味噌汁 りんご／牛乳	米、ゆかり 卵、ツナ、人参、玉ねぎ、砂糖、塩、酒、かつお節 わかめ、春雨、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、うすくち醤油、ごま油 ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	スイートポテト さつまいも、スキムミルク、砂糖、 バター、卵黄 牛乳
14	水	バナナ	野菜ラーメン ☆ さつまいもの甘煮 ひじきの三杯酢 オレンジ／牛乳	ラーメン、豚肉、キャベツ、人参、にら、もやし、干しいたけ、鶏ガラ、 中華味、塩、うすくち醤油、酒、ごま油 さつまいも、砂糖、塩 芽ひじき、きゅうり、人参、かまぼこ、ごま、かつお節、酢、うすくち醤油、 砂糖、塩	梅鮭ごはん 米、鮭フレーク、梅肉 牛乳
15	木	パフスナック	ハヤシライス ☆ 高野豆腐の煮物 白菜の昆布和え 梨 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、ハヤシシルク、トマト缶、油 凍り豆腐、人参、かつお節、塩、砂糖、酒、みりん、うすくち醤油 白菜、もやし、人参、塩こんぶ、ごま油	フライドポテト フライドポテト、塩、油 牛乳
16	金	なかよし運動会			

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
17	土	ふわふわチップ	鶏ミンチ丼 豆腐スープ オレンジ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、中華味、しょうゆ、 みりん、油、片栗粉 豆腐、しめじ、人参、玉ねぎ、中華味、塩、ごま油	青りんごゼリー ぼたぼた焼き
19	月	大豆のスナック	麦ごはん ☆ ローストチキン ☆ ごぼうさっぱりサラダ ひじきともやしの味噌汁 りんご／牛乳	米、大麦 鶏肉、玉ねぎ、生姜、しょうゆ、みりん ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 芽ひじき、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、煮干し、味噌	☆ チヂミ 豚ひき肉、にら、人参、小麦粉、 上新粉、卵、ごま油、中華味 牛乳
20	火	ビスケット	わかめごはん コロッケ さつま汁 みかん	米、炊き込みわかめ コロッケ さつまいも、豚肉、大根、人参、しめじ、こんにゃく、長ねぎ、白菜、 味噌、煮干し	フレンチトースト 食パン、砂糖、卵、牛乳、粉糖 牛乳
21	水	バナナ	人参パン マカロニミートマヨグラタン わかめサラダ つぶコーンスープ 梨／牛乳	マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、米粉、トマト缶、ケチャップ、中華味、油、 マヨドレ わかめ、きゅうり、レタス、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 コーン缶、玉ねぎ、人参、ブイヨン、塩、うすくち醤油、パセリ	さつまいもごはん 米、さつまいも、塩、黒ごま 牛乳
22	木	おからスナック	麦ごはん 秋刀魚の塩焼き ブロッコリーとキャベツの ツナマヨコーン和え 五目味噌汁 バナナ／牛乳	米、大麦 さんま、塩 ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、人参、ツナ、マヨドレ 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、うす揚げ、煮干し、味噌	ブアマンケーキ 小麦粉、ビュアココア、砂糖、 ベーキングパウダー、油、粉糖 スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
23	金	ふわふわチップ	きのこの混ぜごはん 大豆とツナの酢の物の のっぺい汁 みかん／牛乳	米、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ごぼう、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、 塩、ごま油 大豆、ツナ、豆苗、人参、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、オリーブ油 鶏肉、豆腐、里芋、人参、大根、玉ねぎ、油揚げ、片栗粉、しょうゆ、塩、煮干し	☆ きなこパン 食パン、きなこ、砂糖、塩 牛乳
24	土	クラッカー	豆腐のそぼろ煮丼 豚汁 オレンジ	米、豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、味噌、しょうゆ、片栗粉、油 豚肉、大根、人参、白菜、里芋、豆腐、油揚げ、煮干し、味噌	バナナ 星たべよ
26	月	バナナ	麦ごはん 豚ひき肉のマヨドレ焼き ☆ もやしとピーマンのカレー醤油和え きのこの味噌汁 りんご／牛乳	米、大麦 豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、塩、油、マヨドレ もやし、ピーマン、人参、しょうゆ、カレー粉 えのきたけ、人参、しいたけ、しめじ、エリンギ、油揚げ、ねぎ、煮干し、 味噌	シュークリーム シュークリーム、豆乳ホイップ、 砂糖、ビュアココア 牛乳
27	火	パフスナック	豚肉と納豆の炒め丼 ひじきとじゃこの煮物 ☆ ビクルス みかん 牛乳	米、豚ひき肉、えのきたけ、玉ねぎ、人参、キャベツ、納豆、しょうゆ、油 ひじき、しらす干し、人参、砂糖、しょうゆ きゅうり、人参、酢、砂糖、うすくち醤油、だし昆布	☆ きなこスコーン ホットケーキミックス、きなこ、 マーガリン、豆乳、こしあん 牛乳
28	水	ビスケット	麦ごはん 魚のチリソース マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 梨／牛乳	米、大麦 赤魚、塩、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、しょうゆ マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、ツナ、マヨドレ 豆腐、わかめ、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌	バイクッキー パイシート、グラニュー糖、みりん 牛乳
29	木	大豆のスナック	愛情弁当日		バナナ ぼたぼた焼き
30	金	クラッカー	スパゲティーナポリタン フライドおさつ キャベツスープ オレンジ 牛乳	スパゲティー、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、塩、油 さつまいも、塩、オリーブ油 キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ブイヨン、うすくち醤油	おぼけパンキンケーキ かぼちゃ、ホットケーキミックス、 油、砂糖、卵、豆乳、 豆乳ホイップ、ビュアココア 牛乳
31	土	ふわふわチップ	ひじき入り混ぜごはん けんちん汁 グレープフルーツ	米、豚ひき肉、ひじき、人参、ごぼう、うす揚げ、しょうゆ、塩、中華味、 ごま油 鶏肉、大根、人参、しめじ、油揚げ、うすくち醤油、塩、煮干し	オレンジゼリー ハッピーターン

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。午前おやつは3歳未満児に提供します。

延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・しそこんぶごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん を提供します。

☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。

今年度も年長児に好きなメニューを聞き、献立に取り入れています。🍴は、リクエストしてくれたお友達の名前です。