

2026年10月予定献立表

緑丘保育園

曜 日		昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	26	鮭のパン粉焼き さつまいものひじき煮 ごはん 白菜の味噌汁	鮭・にんにく・酒・海水塩・パン粉・カレー粉・オリーブ油 さつまいも・人参・ひじき・醤油・素精糖・ 精白米・胚芽米 白菜・油揚げ・人参・わかめ・味噌・煮干し	アップルパイ りんご・素精糖・餃子の皮	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	スパゲティナポリタン・ポテトフライ スパゲティ・玉ねぎ・豚ひき・にんじん・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・ パルメザンチーズ・なたね油
				くだもの・牛乳	麦茶	スープ・くだもの
火	13 27	ツナとチーズのオムレツ ブロッコリーと人参のオーロラソース パン コーンクリームスープ	卵・ツナ缶・玉ねぎ・人参・ピーマン・海水塩・なたね油・牛乳・チーズ ブロッコリー・人参・マヨネーズ・トマトピューレ コッペパン コーンクリーム缶・パセリ・牛乳・海水塩・玉ねぎ・豆乳・かつおだし	スウィートポテト さつまいも・素精糖・バター・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	ポークビーンズ・大根ツナサラダ 豚肉・玉葱・大豆・にんじん・なたね油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・海水塩 だいこん・まぐろ缶・コーン・にんじん・アレルギー用マヨネーズ・海水塩
				くだもの・牛乳	麦茶	わかめごはん・スープ
水	14 28	鶏肉のマーマレード焼き れんこんきんぴら ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏肉・マーマレードジャム・にんにく・醤油・なたね油 れんこん・ごま油・みりん・醤油・ごま・人参 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉ねぎ・ほうれん草・煮干し・味噌	ほうれん草パン （ほうれん草パン(卵なし・乳なし)）	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚の香味焼き・ほうれんそうサラダ 魚・長葱・ごま・生姜・酒・醤油・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・ 玉葱・なたね油・米酢・醤油・海水塩
				くだもの・牛乳	麦茶	焼肉ごはん・スープ
木	1 15 29	さばの味噌煮 マカロニサラダ ごはん とろろ昆布のすまし汁	さば・味噌・素精糖・醤油・しょうが・酒・かつおだし マカロニ・きゅうり・玉ねぎ・コーン・マヨネーズ・海水塩・醤油 精白米・胚芽米 削り昆布・ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・かつおだし・海水塩	ココアラスク 食パン・マーガリン・素精糖・ココア	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	鶏肉のはちみつ焼き・わかめときゅうりの酢の物 鶏肉・醤油・はちみつ・にんにく・塩蔵わかめ・きゅうり・米酢・素精糖・醤油・ 海水塩
				くだもの・牛乳	麦茶	ゆかりごはん・味噌汁
金	2 16 30	②⑬酢豚 ⑩チキンライス ②⑬ブロッコリーと人参のお浸し ②⑬ごはん⑩ポテトとブロッコリーチーズ焼き ②⑬きのこスープ⑩ジュリエンスープ	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・たけのこ・米酢・素精糖・ケチャップ・醤油・片栗粉 ブロッコリー・人参・かつお節・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米 しめじ・えのき・玉ねぎ・なたね油・かつおだし	芋けんぴ ⑩かぼちゃクッキー さつまいも・メープルシロップ・なたね油 ⑩かぼちゃ・バター・小麦粉・素精糖	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	魚のバーベキューソース・昆布ドレッシング煮 魚・海水塩・薄力粉・なたね油・りんご・米酢・酒・みりん・醤油 刻み昆布・にんじん・いんげん・コーン・ごま油・醤油・米酢・素精糖
				くだもの・牛乳	麦茶	おかかごはん・味噌汁
土	3 17 31	けんちんうどん かぼちゃ焼き フルーツヨーグルト	うどん・豚肉・大根・人参・ごぼう・さといも・ねぎ・ほうれん草・ごま油・味噌 かぼちゃ・なたね油・塩 みかん缶・もも缶・ヨーグルト	バターラスク パン(乳・たまごなし) バター・素精糖		
				くだもの・牛乳		
月	5 19	さんまの塩焼き さばのみぞれ煮 ふろふき大根 ごはん 豆腐となめこの味噌汁	⑤さんま・海水塩 ⑨さば・大根・醤油・砂糖・みりん・酒・かつおだし 大根・糸こんにゃく・里芋・みりん・醤油・海水塩・素精糖・酒・片栗粉・かつおだし・味噌 精白米・胚芽米 豆腐・なめこ・ねぎ・味噌・煮干し	ホットケーキ ホットケーキミックス・バター・牛乳・幼児…はちみつ	青菜おにぎり 精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩	鶏肉のみそ焼き・かぼちゃ煮 鶏肉・味噌・醤油・酒・素精糖・なたね油 かぼちゃ・素精糖・醤油・みりん
				くだもの・牛乳	麦茶	しょうがごはんおにぎり・味噌汁
火	6 20	れんこんカレー 豆菜サラダ 麩と青菜の味噌汁	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃがいも・れんこん・人参・玉ねぎ・なたね油・バター・小麦粉・カレー粉・牛乳・海水塩 大豆・小松菜・人参・ごま・酢・素精糖・醤油・ごま油 麩・あさつき・ほうれん草・煮干し・味噌	マーマレード蒸しパン ホットケーキミックス・素精糖・牛乳・マーマレードジャム	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	魚の南部焼き・きゅうりの梅肉和え 魚・醤油・みりん・ごま・味噌 きゅうり・海水塩・梅びしお
				くだもの・牛乳	麦茶	昆布ごはん・スープ
水	7 21	煮込みハンバーグ きのこサラダ ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	豚肉・玉ねぎ・パン粉・かつおだし・海水塩・なたね油・酢・醤油・素精糖・海水塩 えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・なたね油・酢・醤油・素精糖・海水塩 精白米・胚芽米 じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ・味噌・煮干し	焼肉おにぎり 精白米・胚芽米・豚肉・人参・みりん・素精糖・ 味噌・醤油	夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・豚肉・人参・みりん・素精糖・ 醤油	魚のコーンマヨネーズ焼き・小松菜のソテー 魚・アレルギー用マヨネーズ・コーン・パルメザンチーズ 小松菜・にんじん・なたね油・海水塩
				くだもの・牛乳	麦茶	パン・スープ
木	8 22	ツナ麻婆 ほうれん草ともやしの中華和え 白菜と春雨のスープ	精白米・胚芽米・ツナ缶・豆腐・ねぎ・ごま油・醤油・味噌・素精糖・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参・ごま油・醤油・海水塩・素精糖 春雨・白菜・しいたけ・醤油・海水塩・かつおだし	きな粉の黒糖ケーキ ホットケーキミックス・バター・牛乳・はちみつ・バター	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	豆腐のあんかけ・ひじきの酢の物 豆腐・醤油・なたね油・片栗粉・薄力粉・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・ 素精糖・醤油・酒 ひじき・きゅうり・にんじん・米酢・醤油・ごま・かつおだし
				くだもの・牛乳	麦茶	菜飯じゃこおにぎり・すまし汁
金	9 23	友禅豆腐 鶏肉と大根のバター醤油炒め ごはん じゃがいもとねぎ味噌汁	豆腐・卵・人参・しいたけ・カニ缶・グリーンピース・素精糖・醤油・かつおだし・海水塩・なたね油 大根・さやいんげん・人参・鶏肉・なたね油・酒・素精糖・醤油・バター 精白米・胚芽米 じゃがいも・ねぎ・わかめ・味噌・煮干し	はちみつマフィン ホットケーキミックス・はちみつ・バター・素精糖・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	田舎うどん・さつまいも茶巾 干しうどん・豚ひき・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌・かつおだし
				くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
土	10 24	カレーうどん ほうれん草とコーンのソテー フルーツポンチ	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・小麦粉・バター・カレー粉・海水塩・醤油 ほうれんそう・コーン・バター・カレー粉・海水塩・醤油 みかん缶・もも缶・素精糖・	人参パン・チーズ パン(卵なし・乳なし) チーズ	<今月のお知らせ> 食欲の秋。咀嚼力がついてきた子どもたちに旬の食材を届けていこうと思 います。気になる献立があれば調理室までお声がけ下さい。	
				くだもの・牛乳		

* 幼児)エネルギー544kcal たんぱく質22.0g 脂質17.0g * 乳児)エネルギー431kcal たんぱく質17.4g 脂質13.5g
* 3時のおやつの牛乳は、豆乳入りです。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。
* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。 不明点がございましたら調理室までお声がけください。