

献立予定表 10月上旬

今月の目標:いろいろな食材に興味を持って食べましょう。

2026年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん はんぺん 煮物	イタリアンオムレツ オクラツナスパサラダ バナナ、のり佃煮 スープ(わかめ、えのき茸)	サラスパ 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 ピザ用チーズ	トマト、パセリ粉 オクラ、しめじ わかめ、えのき茸 のり佃煮、バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 ビスケット
2 金	ごはん コーン煮 ♡食育♡	親子煮 サラダうどん ポークビッツ 柿、麦茶	茹でうどん 和風ドレッシング	若鶏もも皮なし 卵、焼き豆腐 魚肉ソーセージ ポークビッツ	白菜、人参、玉葱 レタス、きゅうり 長葱、しめじ 柿	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
3 土	ごはん チーズ	麻婆春雨 もやし中華和え 肉シュウマイ、パイン缶 すまし汁(玉葱、豆腐)	春雨 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 肉シュウマイ 豆腐	人参、しいたけ、玉葱 もやし、きゅうり パイン缶	麦茶 クラッカー	ゼリー ウエハース
4 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
5 月	ごはん かまぼこ	のり塩チキン パンプキンサラダ 枝豆、みかん缶 味噌汁(白菜、人参)	油 マヨネーズ 砂糖	若鶏もも皮なし ベーコン	かぼちゃ、枝豆 白菜、人参 みかん缶	麦茶 ビスケット	麦茶 クッキー
6 火	ごはん ブロッコリー 和え物	ハヤシライス キャベツサラダ ウインナー 梨、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳 ウインナー	人参、玉葱 グリンピース キャベツ、きゅうり コーン缶、梨	麦茶 せんべい	ももジュース クラッカー
7 水	おにぎり 	けんちん汁 ラーメンサラダ チキンナゲット オレンジ	中華麺 ごまドレッシング ごま油	若鶏もも皮なし 焼き豆腐 魚肉ソーセージ チキンナゲット	大根、人参、長葱 しめじ、きゅうり レタス、オレンジ	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子
8 木	ごはん 切干大根 煮物	カレイの唐揚げ 小松菜サラダ 焼き豚、りんご 味噌汁(大根・なめこ)	マヨネーズ 油 片栗粉	カレイ 焼き豚	小松菜、もやし コーン缶、大根 なめこ、りんご	麦茶 クッキー	牛乳 バウムクーヘン
9 金	ごはん いんげん 煮物	鶏肉の照焼き きゅうりサラダ チーズ、黄桃缶 スープ(人参、卵)	油、砂糖 フレンチドレッシング	若鶏もも皮なし 卵 チーズ	玉葱、しめじ レタス、きゅうり 人参、コーン缶 黄桃缶	麦茶 クラッカー	牛乳 ウエハース
10 土	お遊戯会(ひよこ組・こりす組)						
	*普通保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
11 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
12 月	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
13 火	ごはん 枝豆	ハンバーグ ひじきの煮物 春雨野菜サラダ、パイン缶 味噌汁(ふのり・万能葱)	ごま油 春雨 糸こんにゃく	豚ひき肉 油揚げ 魚肉ソーセージ	ひじき、人参 しいたけ、レタス きゅうり、ふのり 万能葱、パイン缶	麦茶 ビスケット	ヨーグルト クッキー
14 水	★お誕生会★ たけのこごはん えびカツ ほうれん草ごまサラダ 梨、スープ(わかめ、もやし)	油 ごまドレッシング 小麦粉 パン粉	鶏ひき肉 油揚げ えび	たけのこ、ごぼう しいたけ、人参、コーン缶 キャベツ、ほうれん草 わかめ、もやし、梨	麦茶 せんべい	プリン アラモード	
15 木	ごはん チンゲン菜 おかか和え	なすと豚ひき肉のカレー ブロッコリーサラダ ミートボール オレンジ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉 脱脂粉乳 ミートボール 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 グリンピース、なす ブロッコリー オレンジ	麦茶 ウエハース	牛乳 クラッカー
16 金	ごはん さつま芋 煮物	鮭じゃが汁 もやしニラ納豆和え ミニフランク バナナ	じゃが芋	鮭 ミニフランク ひきわり納豆	玉葱、人参 しめじ、万能葱 もやし、ニラ バナナ	麦茶 クッキー	牛乳 ビスケット
17 土	ごはん 生揚げ 煮物	肉団子、ふりかけ きゅうりツナサラダ うずら卵煮物、みかん缶 すまし汁(キャベツ、油揚げ)	油 マヨネーズ	豚ひき肉 うずら卵水煮缶 ツナ缶 油揚げ	きゅうり、レタス コーン缶、キャベツ ふりかけ みかん缶	麦茶 クラッカー	麦茶 揚げ菓子

献立予定表 10月下旬

今月の目標:いろいろな食材に興味を持って食べましょう。

2026年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
18日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
19月	ごはん ところてん	納豆卵焼き チンゲン菜カニサラダ 黄桃缶、鮭フレーク 味噌汁(豆腐、もずく)	マヨネーズ	卵 ひきわり納豆 豆腐、かにふぶき 鮭フレーク	チンゲン菜、もやし コーン缶、もずく 万能葱、黄桃缶	麦茶 ビスケット	麦茶 クッキー
20火	ごはん 白菜 のり和え	コーンシチュー マカロニサラダ 鶏肉団子ケチャップ煮 柿、麦茶	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 グリンピース レタス、きゅうり 柿	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう
21水	ごはん 醤油昆布	かつおの竜田揚げ コロコロサラダ 切干大根煮物、りんご 味噌汁(わかめ、万能葱)	油 マヨネーズ 片栗粉	かつお かまぼこ 油揚げ	人参、きゅうり コーン缶、切干大根 しいたけ、わかめ 万能葱、りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 うずまき ロールパン
22木	ごはん さんま缶	肉じゃが もやしの酢の物 エビシュウマイ、みかん缶 スープ(白菜、油揚げ)	じゃが芋、油 糸こんにゃく	若鶏もも皮なし エビシュウマイ 油揚げ	人参、玉葱 グリンピース もやし、きゅうり 白菜、みかん缶	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子
23金	ごはん ひじき 煮物	麻婆豆腐 ハムチーズサラダ アンパンマンポテト バナナ、麦茶	ごま油 マヨネーズ アンパンマンポテト	豚ひき肉、豆腐 ハム、チーズ	人参、ピーマン しいたけ、長葱 キャベツ バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 バウムクーヘン
24土	ごはん いんげん 煮物	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 枝豆、パイン缶 すまし汁(大根、えのき茸)	油 フレンチドレッシング	豚肩ロース	玉葱、人参 きゅうり、キャベツ 枝豆、大根 えのき茸、パイン缶	麦茶 ビスケット	ヤクルト ウエハース
25日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
26月	ごはん 鮭缶	コロッケ ブロッコリーツナサラダ 切り昆布煮物、黄桃缶 スープ(卵、玉葱)	パン粉 小麦粉、油 マヨネーズ	卵 豚ひき肉 ツナ缶	切り昆布、もやし ブロッコリー コーン缶、玉葱 黄桃缶	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう
27火	ごはん かぼちゃ 煮物	さばの味噌煮 きゅうりごま和え さつま芋ミルク煮、オレンジ すまし汁(豆腐、なめこ)	さつま芋、砂糖 ごまドレッシング	さば 牛乳 豆腐	きゅうり、レタス 人参、コーン缶 なめこ、オレンジ 生姜	麦茶 ウエハース	豆乳 ビスケット
28水	ごはん 枝豆	鶏肉のカレー唐揚げ ところてんサラダ ゆで卵、バナナ 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	油 片栗粉 じゃが芋 ごま油	若鶏もも皮なし 卵 魚肉ソーセージ	ところてん、きゅうり レタス、わかめ バナナ	麦茶 クッキー	麦茶 せんべい
29木	ごはん コーン煮	豚汁 もやしのナムル チキンナゲット りんご、めかぶ納豆	ごま油	豚バラ肉 ごま、焼き豆腐 チキンナゲット ひきわり納豆	白菜、人参、しめじ 玉葱、長葱 もやし、きゅうり めかぶ、りんご	麦茶 クラッカー	麦茶 ウエハース
30金	ごはん ミニトマト	ポークカレー レタス和風サラダ ポークビッツ ハロウィンゼリー、麦茶	じゃが芋 和風ドレッシング	豚肩ロース、脱脂粉乳 ポークビッツ	人参、玉葱、コーン缶 グリンピース レタス、きゅうり ハロウィンゼリー	麦茶 ビスケット	牛乳 おばけ マフィン
31土	ごはん チーズ	生揚げ中華炒め ほうれん草サラダ かまぼこ、みかん缶 スープ(人参、もやし)	ごま油 マヨネーズ	生揚げ 豚ひき肉 かまぼこ	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、コーン缶 もやし、みかん缶 ほうれん草	麦茶 せんべい	ヨーグルト クラッカー

<給食室から>

* 今月の新メニューは、21日の「かつおの竜田揚げ」です。

♡2日は食育の日として「青森県の特産品」についてのお話をします。

* 14日のお誕生会は園児全員に「たけのこごはん」を提供いたしますので
ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)

* 7日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)

* 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

