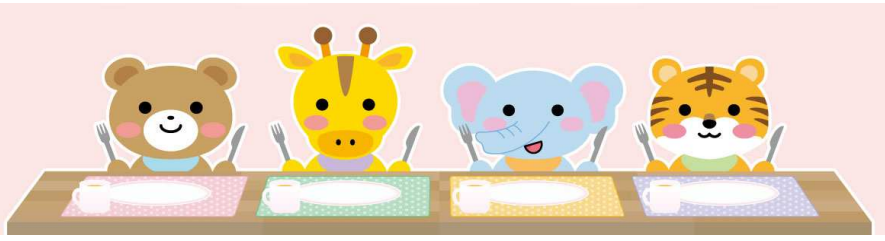
10月のこんだて



令和8年　光の子保育園

日	曜日	こんだて	おやつ	（あか）血や肉をつくる	（きいろ）熱や力になる	（みどり）体の調子を整える
1	木	チキンカレー　ひじきと大豆のサラダ パイン缶	牛乳 バウムクーヘン	鶏肉　ひじき　大豆　チーズ 豆腐　牛乳	米　押麦　じゃが芋　砂糖　油 カレーフレーク　カレー粉　ごま マヨドレ　バウムクーヘン	人参　玉ねぎ　なす　いんげん グリンピース　赤ピーマン　パイン缶
2	金	枝豆ご飯　豆腐の松風焼き　黄桃缶 野菜のごま和え　きのこのすまし汁	牛乳 じゃが芋のガレッド	豆腐　豚ミンチ みそ　枝豆　チーズ　牛乳	米　押麦　じゃが芋　砂糖　ごま 片栗粉　油	長ネギ　人参　白菜　きゅうり　小松菜 赤ピーマン　えのき　しめじ　椎茸　ねぎ 黄桃缶
3	土	厚揚げ丼　春雨の中華サラダ 冬瓜のスープ　パイン缶	牛乳 1～2歳：星たべよ 3歳以上：ぽたぽた焼き	厚揚げ　豚ミンチ　大豆　みそ ささみ　わかめ　牛乳	米　押麦　ごま油　砂糖　片栗粉 春雨　ごま油　星たべよ　ぽたぽた焼き	人参　キャベツ　生姜　きゅうり 冬瓜　小松菜　えのき　パイン缶 赤ピーマン　黄ピーマン
4	日					
5	月	あわご飯　納豆みそ　肉じゃが 青菜のすまし汁　オレンジ	牛乳 ヒラヤーチー	納豆　豚肉　みそ　油揚げ 卵　ツナ　牛乳	米　もちきび　砂糖　油　ごま 糸こんにゃく　ごま油　じゃが芋　小麦粉	ほうれん草　玉ねぎ　人参　にら　ねぎ グリンピース　オレンジ　キャベツ しめじ　えのき
6	火	玄米ご飯　焼肉　ポテトサラダ きのこのみそ汁　黄桃缶	牛乳 バナナケーキ	豚肉　みそ　牛乳 豆乳	米　玄米　片栗粉　砂糖　油 ごま油　じゃが芋　マヨドレ　小麦粉	玉ねぎ　人参　キャベツ　赤ピーマン にんにく　生姜　きゅうり　コーン　椎茸 えのき　しめじ　大根の葉　黄桃缶 ピーマン　バナナ
7	水	麦ご飯　レバーのゴマソース 野菜炒め　中華スープ　黄桃缶	牛乳 お絵かきパン	豚レバー　ちくわ　豆腐　わかめ 牛乳	米　押麦　片栗粉　油 砂糖　ごま　食パン　ジャム	生姜　小松菜　人参　しめじ 玉ねぎ　長ねぎ　黄桃缶
8	木	きのこご飯　魚のキャロット焼き　バナナ 冬瓜そぼろ煮　おつゆ麸のみそ汁	牛乳 ミルククッキー	鶏肉　白身魚　豆腐　卵 みそ　豆乳　牛乳　スキムミルク	米　押麦　マヨドレ　ごま　砂糖 油　お麸　小麦粉　バター	しめじ　えのき　椎茸　ねぎ　人参　パセリ　いんげん 冬瓜　白菜　大根葉　バナナ
9	金	ファミリーデー				
10	土	野菜そぼろ丼　大根の和え物 じゃが芋のみそ汁　パイン缶	牛乳 やわらかおかき（きなこ）	豚ミンチ　大豆　ちくわ わかめ　みそ　牛乳	米　押麦　油　砂糖　ごま油 じゃが芋　やわらかおかき	キャベツ　ほうれん草　玉ねぎ　人参 コーン　大根　きゅうり　大根の葉　パイン缶
11	日					
12	月	スポーツの日				
13	火	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ　フルーツヨーグルト	肉みそおにぎり	ウインナー　チーズ　豚ミンチ みそ　ヨーグルト	スパゲティー　片栗粉　油 マヨドレ　米　ごま油　砂糖	玉ねぎ　人参　ピーマン にんにく ブロッコリー　カリフラワー　赤ピーマン 大根の葉　コーン　小松菜　黄桃缶
14	水	ホイコーロー丼　南瓜サラダ 春雨スープ　パイン缶	牛乳 1～2歳：ソフトぼうろ 3歳以上：ドームケーキ	豚肉　みそ　ツナ 牛乳	米　押麦　砂糖　油　ごま油 マヨドレ　ごま　片栗粉　春雨 ドームケーキ　ソフトぼうろ	キャベツ　にら　人参　南瓜　きゅうり ピーマン　コーン　チンゲン菜 パイン缶
15	木	玄米ご飯　鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め　豚汁　バナナ	牛乳 チヂミ	鶏肉　豚肉　豚レバー　みそ　牛乳	米　玄米　マヨドレ　じゃが芋　油 カレー粉　ごま油　小麦粉　片栗粉	大葉　キャベツ　人参　にんにく　パセリ ごぼう　大根　長ネギ　バナナ　玉ねぎ　にら
16	金	ゆし豆腐そば　納豆和え さつま芋のごま煮　黄桃缶	野菜いなり	ゆし豆腐　納豆　油揚げ　かまぼこ あおさ　きざみのり	沖縄そば　砂糖　ごま さつま芋　米	小松菜　きゅうり　赤ピーマン　黄ピーマン 黄桃缶　ほうれん草　人参
17	土	三色丼　ひじきサラダ 白菜のみそ汁　パイン缶	牛乳 今川焼き	ツナ　鶏ミンチ　みそ　ひじき 枝豆　牛乳　わかめ　ちくわ	米　押麦　片栗粉　ごま油 マヨドレ　ごま　砂糖　今川焼き	ほうれん草　玉ねぎ　人参　生姜　ごぼう 赤ピーマン　えのき　白菜　パイン缶
18	日					
19	月	あわご飯　鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰソース焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰポテト　青菜のスープ　オレンジ	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉　ウインナー　牛乳	米　もちきび　砂糖　じゃが芋 油　バター　片栗粉	生姜　にんにく　玉ねぎ　りんご ブロッコリー　人参　小松菜　えのき コーン　南瓜　レモン　オレンジ
20	火	玄米ご飯　さばの蒲焼き風　黄桃缶 きんぴらごぼう　南瓜のみそ汁	牛乳 チーズスティックパン	さば　みそ　豚肉　油揚げ 粉チーズ　牛乳	米　玄米　砂糖　ごま　油　片栗粉 糸こんにゃく　ごま油　バター ケーキミックス	ねぎ　玉ねぎ　人参　生姜　ごぼう ピーマン　南瓜　黄桃缶
21	水	もずく丼　れんこんスープ 白菜とちくわのみそマヨ和え　梨	牛乳 蒸しパンケーキ	もずく　豚ミンチ ちくわ　みそ　牛乳	米　押麦　砂糖　片栗粉　油 ごま油　マヨドレ　蒸しパンケーキ	生姜　ピーマン　赤ピーマン　白菜　コーン 人参　しめじ　れんこん　大根の葉　梨
22	木	☆お誕生日会☆ カレーピラフ　チキンレモン和え　バナナ 人参と切干大根のサラダ　クリームスープ	牛乳 ロールケーキ	ウインナー　鶏肉　ツナ　牛乳	米　カレー粉　油　小麦粉 砂糖　ごま油　ケーキ　じゃがいも	玉ねぎ　人参　にんにく 切干大根　きゅうり　果物
23	金	お弁当	牛乳 フレンチトースト	牛乳　卵	砂糖　食パン　バター	
24	土	ガパオライス　青菜のごま和え 鶏肉スープ　パイン缶	牛乳 やわらかおかき（のり塩）	豚ミンチ　ささみ　牛乳	米　押麦　油　砂糖　ごま ごま油　やわらかおかき	玉ねぎ　赤ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんにく　コーン ほうれん草　えのき　人参　大根　椎茸 ねぎ　生姜　パイン缶
25	日					
26	月	あわご飯　麻婆豆腐　中華サラダ 春雨スープ　杏仁フルーツ	牛乳 ミルクちんすこう	豆腐　豚ミンチ　大豆 みそ　ちくわ 牛乳　スキムミルク	米　もちきび　ごま油　砂糖　片栗粉 ごま　春雨　油　ラード 小麦粉　杏仁豆腐	椎茸　人参　玉ねぎ　たけのこ　にら にんにく　生姜　キャベツ　ほうれん草 赤ピーマン　コーン　チンゲン菜　みかん缶
27	火	麦ご飯　魚の煮つけ　黄桃缶 タマナーチャンプルー　大根のみそ汁	ぜんざい	赤魚　豆腐　豚肉　みそ　金時豆 豆乳　糸かつお　牛乳　豆腐	米　押麦　小麦粉　砂糖　油 黒糖　白玉粉	生姜　キャベツ　人参　玉ねぎ　大根 えのき　大根の葉　黄桃缶　小松菜
28	水	肉みそ丼　白菜のおかか和え 豆腐とわかめのスープ　パイン缶	牛乳 スイートポテト	豚ミンチ　大豆ミンチ　糸かつお みそ　わかめ	米　押麦　油　砂糖　ごま油 さつま芋　バター　ごま	キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン　生姜 白菜　きゅうり　赤ピーマン　しめじ パイン缶
29	木	かき揚げうどん　青菜とコーンの和え物 南瓜の煮物　バナナ	大根葉とツナのおにぎり	わかめ　かまぼこ　ツナ	うどん　油　小麦粉　ごま　砂糖 米　ごま油	長ネギ　ほうれん草　赤ピーマン　玉ねぎ 人参　きぬさや　コーン　南瓜　バナナ 大根葉
30	金	玄米ご飯　魚のパン粉焼　けんちん汁 キャベツとウインナー炒め　黄桃缶	牛乳 南瓜クッキー	白身魚　ウインナー　青さのり 豆腐　牛乳	米　玄米　パン粉　マヨドレ　油 里芋　ごま油　バター　小麦粉	キャベツ　人参　玉ねぎ　ごぼう 大根　椎茸　大根葉　黄桃缶　南瓜
31	土	豚丼　切干大根の酢の物 かぶのみそ汁　パイン缶	牛乳 ソフトサラダ	豚肉　ツナ　豆腐　みそ　牛乳	米　押麦　こんにゃく　砂糖 ソフトサラダ	玉ねぎ　人参　椎茸　グリーンピース 切干大根　きゅうり　かぶ　ほうれん草 赤ピーマン　パイン缶

行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。