



10月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1〜2歳児) 午後おやつ(1〜5歳児)

日曜日	果物	緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	緑	昼食	おもな食材(食品)		
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 木		りんご	ふりかけご飯 魚のもみじ焼き かみかみあえ ソーメン汁	白身魚 さきいか	白米 ふりかけ マヨネーズ ソーメン	人参 ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ ねぎ	17 土		パイナップル	チャーハン 胡瓜の和え物 鶏スープ	ポーク缶 ツナ缶 鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 からし菜 コーン 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ
		午後 おやつ	メープルジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン メープルジャム	午後 おやつ			ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ		
2 金		オレンジ	ご飯 ゆかり豆腐つくね カルデツサラダ 大根のみそ汁	鶏ミンチ 木綿豆腐 チーズ しらす 油揚げ	白米 ゆかり パン粉 マヨネーズ 大根 ねぎ	玉ねぎ 小松菜 人参 大根 ねぎ	19 月		バナナ	ご飯 きびなごの唐揚げ パパイヤイリチー アーサ汁	きびなご ツナ缶 木綿豆腐 アーサ	白米	コーン パパイヤ 人参 にら 長ネギ
		午後 おやつ	オートミールクッキー 牛乳	牛乳	バター オートミール 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	午後 おやつ			ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋		
3 土		パイナップル	ジュシー 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	ひじき ツナ缶 ちくわ ゆし豆腐	白米 白米	人参 にら 胡瓜 コーン ねぎ	20 火		ヨーグルト あえ	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー	鶏肉 ウインナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス 胡瓜 トマト
		午後 おやつ	はちや棒 パナナ 牛乳	牛乳	はちや棒	午後 おやつ			コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク		
5 月		オレンジ	ご飯 納豆みそ ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーごま和え アーサ汁	納豆 ちくわ アース 絹豆腐	白米 てんぷら粉	ブロッコリー 人参 ねぎ	21 水		りんご	ご飯 ポテトミート焼き 胡瓜の和え物 オニオンスープ	合挽肉 チーズ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜
		午後 おやつ	オレンジブラウニー 牛乳	卵 ココア 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX マーマレードジャム	午後 おやつ			くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖		
6 火		バナナ	ご飯 赤魚のおろし煮 人参しりしり ゆし豆腐	赤魚 鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐	白米 白米	大根 ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ	22 木		オレンジ	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ
		午後 おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋	午後 おやつ			サーターアングダー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 油 BP		
7 水		りんご	ご飯 照りマヨチキン きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	鶏肉 ツキアゲ	白米 マヨネーズ こんにやく	コーン ごぼう 人参 にら キャベツ しめじ ねぎ	23 金		バナナ	チキンカレー 大根の和え物 お茶	鶏肉 ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜
		午後 おやつ	桃ケーキ 牛乳	牛乳	バター ケーキMIX 砂糖	午後 おやつ			ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム		
8 木		オレンジ	玄米ご飯 サバの香味焼 クーブイリチー じゃが芋のみそ汁	サバ 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐	白米 玄米 こんにやく じゃが芋	トマト 切干大根 人参 にら 玉ねぎ ねぎ	24 土		パイナップル	生姜焼き丼 和え物 鶏汁	豚肉 ワカメ ツナ缶 鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 人参 大根 人参 ねぎ
		午後 おやつ	ヒラヤーチー ヤクルト	卵 ツナ缶 ヤクルト	小麦粉	にら			午後 おやつ	野菜かりんとう バナナ 牛乳	牛乳	野菜かりんとう	バナナ
9 金		バナナ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵ときのこのスープ	合挽肉 卵	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 コーン バイン缶 えのき茸 しめじ	26 月		オレンジ	ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメのすまし汁	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン 南瓜 レーズン 長ネギ
		午後 おやつ	昆布おにぎり チーズ お茶	しそ昆布 チーズ	白米	午後 おやつ			チョコチップ蒸しパン 牛乳	牛乳	ケーキMIX 砂糖 油 チョコ		
10 土		パイナップル	炊き込みケチャップライス ツナサラダ 豚汁	鶏肉 豚肉	白米 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ	27 火		ピーチ缶	みそラーメン 胡瓜のおかかあえ ポテトフライ	豚肉	中華麺 糸かつお フライドポテト	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 胡瓜
		午後 おやつ	ミニドーナツ バナナ 牛乳	牛乳	ミニドーナツ	午後 おやつ			鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米		
13 火		ピーチ缶	ハヤシライス シーザーサラダ ワカメスープ	豚肉 大豆 粉チーズ ワカメ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン レタス 胡瓜 コーン 長ねぎ	28 水		青切みかん	麦ご飯 レバーの竜田揚げ 切干大根ともやしのナムル かき玉汁	豚レバー	白米 押し麦	切干大根 もやし 胡瓜 ねぎ
		午後 おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ コーンフレーク オートミール マーガリン	午後 おやつ			ぜんざい せんべい		金時豆 押し麦 砂糖 黒糖	せんべい	
14 水		バナナ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 にら ねぎ	29 木		柿	もちきびご飯 ハロウィンハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	合挽 卵 ハム	白米 もちきび パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参 セロリ
		午後 おやつ	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	午後 おやつ			パンブキンマフィン 牛乳	牛乳	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	南瓜	
15 木		梨	キャベツのカレー風味丼 マカロニサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 ハム	白米 マカロニ マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 みかん缶 白菜 人参 ねぎ	30 金	お楽しみ会(お弁当)					
		午後 おやつ	チーズクッキー 牛乳	粉チーズ 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	午後 おやつ		梨パイ 牛乳	牛乳	パイシート 砂糖	梨		
16 金		青切みかん	《10月17日は沖縄そばの日》			31 土		パイナップル	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 絹豆腐	白米	人参 にら 胡瓜 コーン ねぎ	
		午後 おやつ	ワカメおにぎり 胡瓜スティック お茶	ワカメ	白米			胡瓜	午後 おやつ	せんべい パナナ 牛乳	牛乳	せんべい	バナナ

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 12日(月)スポーツの日でお休みです。

