

2026年10月



10がつのこんだてひょう



しろうま保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
02金	2日は運動会の予備日、16日は遠足の予備日になって	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 油	牛乳 豚肉、バター、牛乳 ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、コーン缶、わかめ、かんてん なし	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩、白こしょう
16金	1日もお天気になりますように☀	牛乳 こねつけ	米、微細米粉、片栗粉、きび砂糖、油	牛乳 味噌		しょうゆ
05月	「味覚の秋」です。果物、野菜など種類も豊富に出回り	牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのチョレギ風サラダ 豆腐すまし汁	片栗粉、きび砂糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 すりごま 木綿豆腐	たまねぎ、しめじ、トマト缶、にんじん にんにく、にんじん、きゅうり、キャベツ こまつな、にんじん	ケチャップ、ソース、ワイン(赤)、食塩、本みりん、コンソメ 食塩、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
20火	食べる楽しみも大きくなる季節です旬の食材は栄養価	牛乳 かりんとうトースト	黒砂糖、きび砂糖、食パン	牛乳 バター		
06火	が高く、香り・甘味・うま味をしっかり感じられます。	牛乳 鮭のかわり西京焼き ひじきとさつま芋の和え物 けんちん汁	マヨネーズ、油、きび砂糖 さつまいも、油 ごま油	牛乳 さけ、味噌、バター 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	ひじき だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	本みりん かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
21水		牛乳 カレー蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳、ウインナー	にんじん	カレー粉
07水	7日は献立検討会です。おやつは市販のものになります	牛乳 レバーのゴマ味噌がらめ 五目煮豆 みそ汁	片栗粉、油、きび砂糖 つきこん、砂糖	牛乳 豚レバー、すりごま、味噌 だいず(乾) 味噌、油揚げ	しょうが、にんにく にんじん、ごぼう、だいこん はくさい、なめこ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、かつおだし 煮干し、かつおだし
22木		7日ジョア、せんべい 22日牛乳、パンせんべい	フランスパン、マヨネーズ	ジョア 粉チーズ		せんべい パセリ粉
08木		牛乳 チーズタッカルビ風 酢みそ和え 中華スープ	さつまいも、ごま油 きび砂糖 ごま油	牛乳 鶏むね肉、とろけるチーズ、味噌 かまぼこ、味噌 ベーコン	たまねぎ、キャベツ キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩
26月		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
09金	さつまいもはビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み腸内環境を整えたり	牛乳 白身魚のもみじ焼き じゃこれんこん みそ汁	マヨネーズ、微細米粉、油 油	牛乳 メルルーサ しらす干し 味噌、油揚げ	にんじん れんこん、万能ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	酒、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩 しょうゆ(うすくち)、本みりん 煮干し、かつおだし
27火	疲労回復にも効果があります。	牛乳 いもようかん	さつまいも、きび砂糖	牛乳	かんてん(粉)	
13火	βカロテンが豊富なにんじんは皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高める働きがあり、おやつにして食べます。	牛乳 生揚げの味噌炒め ブロッコリーのおかかチーズ和え すまし汁	ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳 生揚げ、豚肉、味噌 チーズ、かつお節 なると	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが ブロッコリー、コーン はくさい、えのきたけ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ、食塩、かつおだし
28水		牛乳 にんじんマフィン	ホットケーキ粉、きび砂糖、オリーブ油	牛乳 卵	にんじん	
19月		牛乳 すき焼き風煮物 マロニーサラダ かき玉汁	しらたき、砂糖 マロニー、ごま油、砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉、なると ハム 卵	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん きゅうり、もやし、にんじん チンゲンサイ	しょうゆ、みりん 酢、食塩 しょうゆ、食塩、かつおだし
29木		牛乳 きな粉の米粉クッキー	微細米粉、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳 調製豆乳、きな粉		食塩
23金	季節の献立の日 秋から冬にかけて旬を迎える「かぶ」 ビタミンCやβカロテンが豊富な野菜です。	牛乳 さつま芋ごはん 山賊揚げ かぶのゆかり和え 麩のすまし汁 果物 ヨーグルト	米、さつまいも 油、片栗粉 焼ふ	牛乳 黒ごま 鶏もも肉 ヨーグルト(加糖)	にんにく、しょうが かぶ・葉、きゅうり えのきたけ、みつば 梨	酒、食塩 しょうゆ、本みりん、酒、食塩 食塩 かつおだし、しょうゆ、食塩
		14日(水) 15日(木) 23日(金) 30日(金)	秋の遠足 給食担当者研修会のため 季節の献立の日 誕生日会	お弁当のご用意をお願いします。 給食がありません。 お弁当のご用意をお願いします。 白ごはんはいりません。 白ごはんはいりません。		

*献立は変更になる場合があります