



10月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	
1	木	牛乳	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ えび なすの味噌汁 せんべい パイナップル	米 鶏肉、醤油、みりん、砂糖 マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす にら、お好みソース
2	金	牛乳	☆しじみラーメン ★ちくわの磯辺揚げ ごま 小松菜の煮びたし スティック バナナ	中華麺、しじみ、焼豚、人参、もやし、細ねぎ、醤油、みりん、中華味、ごま油 ちくわ、青のり、天ぷら粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 新米おにぎり 米、塩 ＆きゅうり漬けきゅうり、塩昆布	
3	土	牛乳	カレーライス 野菜スティック ビスコ オレンジ	米、玉ねぎ、人参、じゃが芋、シーチキン、福神漬け、カレールウ 大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 せんべい	
4	日					
5	月	牛乳	ごはん カル鉄たまご焼き キャベツのごま和え ハッピー ターン なし	米 卵、鶏ミンチ、ひじき、玉ねぎ、小松菜、牛乳、醤油、みりん、中華味、油 キャベツ、人参、もやし、豆苗、ごま、醤油、砂糖、ごま油 里芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 ★オートミール クッキー	小麦粉、マーガリン オートミール、砂糖 牛乳、バニラエッセンス
6	火	牛乳	ごはん さばの味噌煮 春雨の酢の物 麩のすまし汁 ふかし芋 オレンジ	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 春雨、きゅうり、人参、コーン、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま 麩、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 かりかり ポテト	じゃが芋、チーズ、塩 小麦粉、片栗粉 パセリ
7	水	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	お茶・牛乳	♪
8	木	牛乳	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ 薄焼き せんべい	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、小麦粉、ケチャップ、砂糖、コンソメ キャベツ、人参、豆苗、コーン、酢、砂糖、醤油 かぼちゃ、玉ねぎ、クルトン、パセリ、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、さけフレーク ごま、塩
9	金	牛乳	中華丼 ★ごぼうとさつま芋サラダ 豆腐スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 さつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 セサミ ラスク	食パン、ごま、砂糖 マーガリン
10	土	牛乳	ツナチャーハン 厚揚げスープ せんべい オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、シーチキン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ポン菓子	
11	日					
12	月		スポーツの日			
13	火	牛乳	きのこごはん ささみのマリネ かぼちゃ煮 大豆 長ねぎの味噌汁 スナック パイナップル	米、しめじ、舞茸、椎茸、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ささみ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、小麦粉、酢、砂糖、醤油、油 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 長ねぎ、白菜、薄揚げ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 ★小魚 フライ	小魚、天ぷら粉 青のり、油
14	水	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ キャベツの梅マヨ和え けんちん汁 ふかし芋 オレンジ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 キャベツ、人参、きゅうり、梅干し、醤油、マヨドレ 鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、糸こんにゃく、細ねぎ、醤油、塩、ごま油、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 フルーツ きんとん	さつま芋、りんご パイン缶、砂糖
15	木	牛乳 ミレー ビスケット	弁当の日		お茶 牛乳 りんごパイ	パイ生地、りんご 砂糖
16	金	牛乳	3色そぼろ丼 ★切干大根の甘酢和え 野菜 わかめの味噌スープ スナック バナナ	米、豚ミンチ、卵、小松菜、醤油、砂糖、みりん、油 切干大根、人参、キャベツ、豆苗、ささみ、酢、砂糖、醤油、ごま わかめ、玉ねぎ、エリンギ、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ココア スティック	小麦粉、ココア、牛乳 マーガリン、砂糖

令和8年9月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	土	牛乳	焼きそば ポテトスープ せんべい オレンジ	中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、お好みソース、中華味、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味 オレンジ	お茶 おにぎり	米、ふりかけわかめ
18	日					
19	月	牛乳	ゆかりごはん ☆ししやもの煎茶揚げ チンゲン菜のナムル 坦々スープ うの花 クッキー りんご	米、ゆかり ししやも、煎茶、天ぷら粉、塩、油 チンゲン菜、もやし、パプリカ、醤油、中華味、ごま油、ごま 豚ミンチ、玉ねぎ、エリンギ、豆苗、味噌、中華味 りんご	お茶 牛乳 野菜 蒸しパン	ホットケーキミックス 人参、ほうれん草 牛乳、砂糖、油
20	火	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き コロコロポテトサラダ 小松菜の味噌汁 バナナ キウイフルーツ	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 じゃが芋、人参、キャベツ、コーン、パセリ、マヨドレ、塩 小松菜、玉ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★マッシュロ おこし	コーンフレーク マシュマロ マーガリン
21	水	牛乳	マーボー豆腐丼 ★カミカミサラダ にらスープ クラッカー オレンジ	米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 さきいか、キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 玉ねぎ、にら、もやし、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
22	木	牛乳	黒糖パン おさかなフライ スパゲッティーサラダ ごま さつま芋のシチュー スティック パイナップル	黒糖パン 赤魚、パン粉、小麦粉、塩、砂糖、中農ソース、ケチャップ、油 サラスパ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩 さつま芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、シチュールウ パイナップル	お茶 牛乳 豆乳餅	きな粉、砂糖、塩
23	金	牛乳	かきたまうどん 里芋のから揚げ ミレー 福神漬け和え ビスケット バナナ	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、砂糖、鰹節 里芋、青のり、醤油、砂糖、片栗粉、油 福神漬け、きゅうり、人参、大根、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 おかか おにぎり	米、鰹節、塩昆布 醤油、みりん
24	土	牛乳	ハヤシライス ハッピー 野菜スティック ターン オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ 大根、人参、ブロッコリー、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 ラスク	
25	日					
26	月	牛乳	ごはん さけの塩焼き(みどり酢) ★きんぴらごぼう なめこ汁 薄焼き せんべい パイナップル	米 さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩 ごぼう、人参、ピーマン、鶏ミンチ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、玉ねぎ、人参 にら、キャベツ、天かす 中華味、お好みソース
27	火	牛乳	なすのミートスパゲティ 大根の甘酢和え 野菜 じゃが芋のおかか煮 クラッカー バナナ	スパゲティ、豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、パセリ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 大根、人参、きゅうり、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油 じゃが芋、砂糖、醤油、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 ごま味噌 おにぎり	米、味噌、みりん 砂糖、ごま
28	水	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナサラダ じゃが芋 チップス りんご	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、砂糖、塩、片栗粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、パプリカ、シーチキン、マヨドレ、塩 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★野菜 フリッツ	小麦粉、パセリ 人参、マーガリン、塩
29	木	牛乳	小松菜ごはん 鶏肉の塩から揚げ 納豆和え はんぺんのすまし汁 バナナ オレンジ	米、小松菜、塩、醤油、みりん、鰹節 鶏肉、にんにく、生姜、みりん、塩、中華味、片栗粉、油 納豆、チンゲン菜、人参、もやし、豆苗、醤油 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 アップル トースト	食パン、りんご 砂糖、マーガリン チーズ
30	金	牛乳	パンプキンカレー 元気サラダ かりかり蓮根 クラッカー キウイフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、カレールウ キャベツ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 蓮根、パセリ、塩、油 キウイフルーツ	お茶 牛乳 おばけ マフィン	ホットケーキミックス さつま芋、生クリーム 餃子の皮、牛乳、油
31	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め ハッピー 豆腐スープ ターン オレンジ	米、ゆかり 鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ミルク 蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳、砂糖、油 カラースプレー

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。



※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ