

2026年 10月 保育園給食献立表

しみず保育園

(予定)

日	曜	3歳未満児 午前のおやつ	昼 食		午後のおやつ
			副 食	3歳未満児	
1	木	牛乳	ごはん おでん ささみともやしの酢みそあえ 春雨のすまし汁 味付けのり		スキムミルク ホットケーキ
2	金	牛乳	ごはん 豆腐ステーキミートあんかけ ひじき煮 なすのみそ汁 ふりかけ		野菜ジュース コーンスナック
3	土	ヨーグルト	たまごうどん 中華サラダ フライドポテト	ごはん	牛乳 しょうゆせんべい
5	月	牛乳	ごはん チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 福神漬		スキムミルク 黒糖蒸しパン
6	火	牛乳	ごはん メンチカツ ブロッコリーとコーンの炒めもの トマト レタススープ		オレンジゼリー 塩せんべい
7	水	りんごジュース	ごはん ほっけ焼き 煮あえ にらのみそ汁 スタミナ納豆		牛乳 クリームパン
8	木	牛乳	わかめご飯 大根のみそ煮込み 山吹あえ えのきと豆腐のすまし汁		ヨーグルト 南部せんべい
9	金	牛乳	ごはん いり豆腐 きゅうりとシーチキンあえ たけのこのみそ汁 ふりかけ		スキムミルク 野菜スナック
10	土	ヨーグルト	ハンペンのチーズサンドフライ マカロニサラダ トマト オニオンスープ	ごはん	牛乳 揚げおかき
12	月	スポーツの日			
13	火	牛乳	ごはん 肉じゃが 磯辺あえ キャベツのみそ汁 たくあん漬		スキムミルク ひねりあげ
14	水	ヨーグルト	ごはん ひき肉とチーズのオムレツ チキンサラダ トマト チンゲン菜のスープ		牛乳 いももち
15	木	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう きのこのみそ汁 ふりかけ		スキムミルク ビスケット
16	金	牛乳	ごはん シュウマイ 春雨炒め煮 白菜のスープ 味付けのり		カルピス ピザトースト
17	土	プリン	五目中華 ゆで卵 フルーツヨーグルトあえ	ごはん	牛乳 ウエハース
19	月	牛乳	わかめご飯 豆腐とえびの炒め煮 かぼちゃのそぼろかけ 大根のみそ汁		スキムミルク えびせん
20	火	牛乳	五目炊き込みご飯 とり天 炒り卵あえ 豆腐とわかめのすまし汁		ジョア バナナケーキ
21	水	ヨーグルト	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし じゃがいものみそ汁 きゅうり漬け		牛乳 ホットドッグ
22	木	牛乳	ごはん 豆腐と肉のハンバーグ スパゲティソテー トマト もやしとにらのスープ		スキムミルク クラッカー
23	金	牛乳	ごはん 八宝菜 パンサンスー コーンスープ ふりかけ		カルピス 焼き芋
24	土	ヨーグルト	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ チキンナゲット	ロールパン	牛乳 塩せんべい
26	月	野菜ジュース	チャーハン シュウマイ きゅうりとわかめの酢の物 ポテトスープ		牛乳 おからドーナッツ
27	火	牛乳	ごはん とり肉と野菜うま煮 白菜とコーンのごまあえ 小松菜のみそ汁 おろし納豆		スキムミルク 薄焼きせんべい
28	水	豆乳	ごはん 魚五目あんかけ すき昆布の煮物 かきたま汁 ふりかけ		牛乳 ロールケーキ
29	木	牛乳	ごはん 柳川もどき ナムル なめこのみそ汁 のり佃煮		りんごジュース ポテトスナック
30	金	牛乳	ごはん サケ缶コロッケ 小松菜のソテー トマト キャベツスープ		スキムミルク フレンチトースト
31	土	ヨーグルト	ちゃんごうどん ミモザサラダ フライドポテト	ごはん	牛乳 クッキー

☆20日(火)は、お誕生会です。

※果物は、毎日付きます。

※つぼみ、ちゅうりつふ組の朝のおやつには、お菓子か果物が付きます。

※つぼみ組の給食は、献立の内容により調理方法や食材を変更する場合があります。

