

令和8年度		10月		献立表		女塚保育園						
今月の目標		実りの秋！食欲の秋！もりもり食べて元気な体				上段：1、2歳児のおやつ						
月		火		水		木		金		土		
						1 豆乳、クラッカー バターロール 鶏の香草パン粉焼き 小松菜の洋風サラダ グレープフルーツ ホタテのミルクスープ 麦茶、茶飯おにぎり、スルメ		2 牛乳、ビスケット ご飯 竹輪とコーンのかき揚げ キャベツの胡麻酢和え りんご 豚汁 牛乳、にゅうめん		3 牛乳、ロールクッキー 豚みそ煮 ブロッコリーのお浸し オレンジ はんぺんの澄まし汁 牛乳、お麴ラスク		秋の食材 ～さつま芋～ すんぐりと太く、ずっしりと重みがあり、色が均一で、つやのあるものが甘くておいしいさつま芋です。 さつま芋には、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐ水につけましょう。また、じっくりと加熱すると、糖分が増えて甘みが増します。電子レンジの加熱より、オーブンのほうが、より甘いお芋を楽しめます。
5 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の塩昆布和え ミントマト オレンジ 味噌汁（キャベツ、油揚げ） 牛乳、ごまビスケット		6 豆乳、ロールクッキー 焼きそば きゅうりのフレークサラダ バナナ 卵の中華スープ 牛乳、チーズラスク		7 牛乳、ビスケット 秋鮭の散らし寿司 ほうれん草の白和え 梨 牛肉と根菜のすまし汁 牛乳、りんごの包み焼き		8 豆乳、クラッカー バターロール ミートローフ コーンレタスサラダ グレープフルーツ マカロニスープ 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ		9 牛乳、クッキー ご飯 和風卵焼き 水菜と蓮根の和え物 りんご 味噌汁（かぶ、しめじ） 牛乳、もやしうどん		10 運動会 牛乳、クラッカー ネギ豚チャーハン キャベツのナムル 梨 わかめスープ  牛乳、プリン、クラッカー		
12 スポーツの日		13 豆乳、ロールクッキー スパゲティナポリタン 蓮根サラダ りんご チキンスープ 牛乳、バナナ蒸しパン		14 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 鰯の蒲焼（甘酢あん） ブロッコリーの梅和え ミントマト 柿 味噌汁（ほうれん草、卵） 牛乳、クラッカーサンド		15 豆乳、クッキー 食パン（ジャム） ホワイトシチュー ごぼうサラダ バナナ 小魚 麦茶、ふりかけ海苔巻き、スルメ		16 牛乳、クラッカー エビピラフ 切干大根のサラダ 梨 豆乳豆腐スープ 牛乳、塩焼きそば		17 牛乳、ビスケット 鶏肉と野菜のあんかけご飯 カリカリきゅうり グレープフルーツ ひじきの中華スープ 牛乳、パンかりんとう		
19 牛乳、クッキー 豚肉丼 青梗菜のおかか和え 梨 味噌汁（茄子、みょうが） 牛乳、キャロットサンド		20 豆乳、クラッカー 塩野菜ラーメン 竹輪ときゅうりのサラダ バナナ 小魚 牛乳、いなりご飯、スルメ		21 牛乳、カルシウムせんべい 栗ご飯 鶏の味噌焼き ブロッコリーの海苔和え 柿 のっぺい汁 牛乳、あべかわマカロニ		22 誕生日会 豆乳、クラッカー おばけパン かぼちゃのミートグラタン レタスサラダ りんご オニオンスープ 牛乳、お楽しみケーキ		23 牛乳、ロールクッキー ご飯 煮魚 小松菜の胡麻和え ミントマト オレンジ 白菜と豚肉の味噌汁 牛乳、ふかし芋		24 牛乳、ビスケット カレースパゲティ ヨーグルトサラダ バナナ ポテトスープ 牛乳、コーンおにぎり		 食物繊維の働き 体内で消化・吸収されなかった食物繊維は、水分を吸収して便を軟らかくし、便の量を増やし便通をよくします。また、食物繊維を十分とることによって、肥満の予防、血液中のコレステロールを下げる効果のあることがわかってきています。
26 牛乳、ロールクッキー ご飯 魚の胡麻マヨ焼き ひじきの炒め煮 ミントマト オレンジ 豚肉とおからの味噌汁 牛乳、あんこクッキー		27 豆乳、クラッカー かき玉うどん 揚げボール ブロッコリーのゆかり和え バナナ 小魚 牛乳、スイートポテト		28 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 鶏と野菜のうま煮 きゅうりの酢の物 柿 味噌汁（なめこ、葱） 牛乳、すいとん汁		29 豆乳、カルシウムせんべい バターロール タンドリーチキン サラスパサラダ りんご きのこスープ 牛乳、そばろご飯、スルメ		30 牛乳、クラッカー ハロウィンカレー マセドアンサラダ りんごゼリー  牛乳、かぼちゃのパウンドケーキ		31 牛乳、クッキー 肉味噌ご飯 水菜とじゃこの和え物 柿 澄まし汁（豆腐、わかめ） 牛乳、ジャムトースト		
												

※ 都合により献立が変更になる場合があります

★今月の栄養平均：3歳児以上/エネルギー568kcal タンパク質22.7g 3歳未満児/エネルギー483kcal タンパク質19.3g