

令和8年 10月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	1	木	牛乳	ごはん レバーの竜田揚げ 胡麻酢和え 味噌汁(大根・小松菜) バナナ	牛乳 お麩のシュガーラスク	牛乳 豚レバー かつお節 味噌	米 片栗粉 油 白ごま 砂糖 麩 バター	生姜 もやし 人参 きゅうり 大根 小松菜 昆布 バナナ
	2	金	牛乳	ロールパン シェパーズパイ ザワークラフト コーン入り野菜スープ (人参・玉ねぎ・コーン) 梨	牛乳 わかめごはん	牛乳 豆乳 豚挽肉	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 米	玉ねぎ キャベツ 人参 ホールコーン缶 乾燥わかめ 梨
	3・24	土	牛乳	中華丼 きゅうりの中華和え 味噌汁(絹豆腐・玉ねぎ) りんご	お茶 お菓子	牛乳 豚もも肉 絹ごし豆腐 味噌 かつお節	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 お菓子	人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 昆布 りんご
	5・19	月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・ホールコーン) バナナ	牛乳 黄な粉パンケーキ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ かつお節 味噌 黄な粉	米 砂糖 マーマレード ジャム 油 ホットケーキミックス	切干大根 人参 ホールコーン缶 キャベツ 昆布 バナナ
20日 うさぎ組 きのこの房分け	6・20	火	牛乳	けんちんうどん 豚肉の西京焼き 白菜のおひたし 梨	牛乳 炊き込みごはん	牛乳 油揚げ かつお節 豚もも肉 白みそ	乾麺 里芋 油 砂糖 米	ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 生姜 白菜 小松菜 梨 えのきだけ しめじ
7日 ひよこ組 野菜スタンプ	7・21	水	牛乳	カレーライス スピナチサラダ りんご	牛乳 つぶつぶみかんゼリー プレミアムクラッカー	牛乳 豚もも肉 まぐろ油漬缶	米 押し麦 じゃがいも 油 白ごま 砂糖 プレミアムクラッカー	人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご 寒天 みかん缶
	8・22	木	牛乳	ごはん 鮭のもみじ焼き 磯浸し 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ) バナナ	牛乳 ガーリックトースト	牛乳 鮭 油揚げ かつお節 味噌	米 米粉 油 マヨネーズ(卵なし) 食パン パター	人参 キャベツ 小松菜のり かぼちゃ 玉ねぎ 昆布 バナナ にんにくパセリ
	9・23	金	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き かぶのナムル 中華スープ(小松菜・玉ねぎ・大根) 梨	牛乳 9日:アップルパイ 23日:手作りポップコーン(キャラメル味)	牛乳 鶏もも肉 豆乳(23日)	米 白ごま ごま油 砂糖 ぎょうざの皮(9日) ポップコーン種(23日) 油	長ねぎ にんにく 生姜 かぶ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 大根 梨 りんご(9日)
	10・31	土	牛乳	チキンピラフ ブロッコリーのマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・もやし) バナナ	お茶 お菓子	牛乳 鶏もも肉	米 油 マヨネーズ(卵なし)	人参 ビーマン ホールコーン缶 ブロッコリー 玉ねぎ もやし バナナ
27日 ばんだ組 茶巾しぼり	13・27	火	牛乳	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ(もやし・玉ねぎ) りんご	牛乳 13日:焼き芋 27日:茶巾しぼり	牛乳 豚挽肉	スパゲッティ 油 さつまいも	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり セロリ ホールコーン缶 もやし りんご
28日 絵本給食	14・28	水	牛乳	チャブチェ丼 ひじきのナムル わかめスープ 梨	牛乳 14日:小豆蒸しパン 28日:すみれちゃんのかぼちゃ蒸しパン	牛乳 豚挽肉 絹豆腐	米 春雨 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス こしあん(14日) かぼちゃ(28日)	人参 玉ねぎ ビーマン もやし 干しひじき きゅうり 生わかめ 長ねぎ 梨
	15・29	木	牛乳	ごはん 鰯のおろし煮 れんこんのきんぴら 味噌汁(切干大根・小松菜・油揚げ) りんご	牛乳 オートミールバー	牛乳 鰯 油揚げ かつお節 味噌	米 砂糖 油 白ごま オートミール 三温糖 パター	生姜 大根 れんこん 人参 さやいんげん 切干大根 小松菜 昆布 りんご バナナ レーズン

令和8年 10月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	16	金	牛乳	ごはん いろいろ野菜ミートローフ 三色サラダ コンソメジュリアン バナナ	牛乳 ココアクリームパン	牛乳 豆乳 豚挽肉	米 油 パン粉 胚芽ロー ルパン 砂糖 コーン ターチ ココア	玉ねぎ 人参 ピーマン ホールコーン缶 ブロッコ リー カリフラワー キャ ベツ セロリ バナナ
	26	月	牛乳	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼 き 人参サラダ 味噌汁（キャベツ・ね ぎ） バナナ	牛乳 水ようかん プレミアムクラッカー	牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌	米 マヨネーズ（卵なし） マッシュポテトフレーク 油 白ごま 砂糖 こしあ ん プレミアムクラッカー	人参 もやし キャベツ 長ねぎ 昆布 バナナ 寒 天
ハロウィン 給食	30	金	牛乳	ハロウィンカレーピラフ ハンバーグ ブロッコリーとツナのサ ラダ コーン入り野菜スープ （キャベツ・もやし） バナナ	ジョア(プレーン) おばけクッキー	牛乳 豚挽肉 まぐろ油漬 缶 ジョア	米 油 パン粉 マヨネー ズ 小麦粉 砂糖 バター こしあん	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ もやし ホールコーン缶 バナナ