10月の献立　10/19～10/31

2026年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
19 ／ 月	ごはん	焼き豆腐の五目煮 甘酢和え 白菜の味噌汁	焼き豆腐、豚ばら肉 油揚げ	ごま	人参、椎茸（乾）、さやいんげん、玉葱 キャベツ、きゅうり、みかん缶 白菜、えのきたけ	おさつごはん チーズ（乳）
20 ／ 火	ごはん	てりやきチキン 山吹サラダ しいたけの味噌汁	鶏もも肉 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ	しょうが、にんにく 人参、きゅうり 生椎茸、小松菜、玉葱	キンパ風おにぎり りんご
21 ／ 水	ごはん	豆乳シチュー 栄養きんぴら	豆乳、鶏もも肉 豚ひき肉、黒はんぺん	さつまいも ごま	人参、玉葱、生姜、にんにく、ブロッコリー ごぼう、糸こんにゃく、青ピーマン、人参	きのこぴざ（小麦、乳） 煮干し
22 ／ 木	ごはん	鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ 大根の味噌汁	しろさけ チーズ 豆腐	 さつまいも	 かぼちゃ、玉葱、人参、きゅうり 大根	かりかりせんべい （小麦、乳）
23 ／ 金	ごはん	鶏と甘栗の炊きおこわ 高野豆腐の煮物 味噌汁	鶏もも肉 高野豆腐、鶏もも肉 油揚げ		生椎茸、甘栗 人参、ごぼう、椎茸（乾）、さやいんげん ぶなしめじ、えのきたけ、玉葱、小松菜	おふラスク 豆乳
24 ／ 土	めん	ラーメン ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉 チーズ	中華麺 さつまいも	人参、キャベツ、葉ねぎ バナナ	ビスケット（小麦）
26 ／ 月	ごはん	魚の煮付け さといものゴマサラダ 大根の味噌汁	まかじき ちくわ 生揚げ	 ごま、里芋	しょうが ブロッコリー 大根、葉ねぎ	おにぎり 豆乳
27 ／ 火	ごはん	洋風おでん 白あえ 葱汁	豚ソーセージ 豆腐、油揚げ	じゃがいも ごま	キャベツ、人参、大根、生椎茸 ほうれんそう、人参、椎茸（乾） 玉葱、長ねぎ、葉ねぎ、なめこ	きなこトースト（小麦、乳） 豆乳
28 ／ 水	ごはん	とうふハンバーグ きのこのバター焼き 大根の味噌汁	豆腐、豚ひき肉、鶏卵	 バター	玉葱、干しひじき、葉ねぎ 生椎茸、エリンギ、えのきたけ、玉葱、パセリ 大根、葉ねぎ、青梗菜	ヨーグルト（乳） ビスケット（小麦）
29 ／ 木	ごはん	若鶏の揚げ煮 わかめのおろしあえ 味噌汁	鶏もも肉 ツナ缶 豆腐	 ごま	しょうが わかめ、大根、きゅうり 葉ねぎ、小松菜、かぼちゃ	炊き込みごはん
30 ／ 金	ごはん	てづくりカレーライス はんぺんフライ りんごのサラダ	鶏もも肉、豆乳 黒はんぺん、鶏卵	じゃがいも パン粉、小麦粉	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜 りんご、白菜、干しぶどう	ロールパン（小麦、鶏卵） 豆乳
31 ／ 土	めん	五目うどん ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉 チーズ	うどん さつまいも	人参、玉葱、キャベツ バナナ	おせんべい

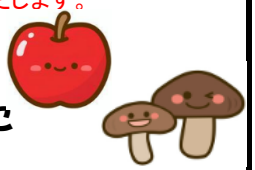
※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）のみ表示いたします。

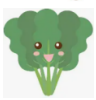
実りの秋！！　食欲の秋！！

暑い夏が過ぎ、涼しい秋になってきました。

この時期、新米、お芋、くり、ぶどう、りんご、脂ののっている魚、
おいしいものがいっぱいです！
そんな季節のおいしいものを子どもたちが楽しく、
そして、おいしく食べることができるように工夫していきたいと思います。

食物繊維たっぷり！！
さつまいも、りんご、きのこ





ビタミンたっぷりのお野菜でカゼ予防！！
ほうれんそう、かぼちゃ、白菜、柿

体を温める！！
ネギ、大根などの根菜、しょうが