

| 様式F101 |              | 2026年10月                                |                       | 献立表                                              |                                                       |                                                                                 | 認定こども園もものき(一般)                           |  |
|--------|--------------|-----------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 日付     | 10時おやつ       | 献立                                      | 3時おやつ                 | 材 料 名                                            |                                                       |                                                                                 |                                          |  |
|        |              |                                         |                       | 熱と力になるもの                                         | 血や肉や骨になるもの                                            | 体の調子を整えるもの                                                                      | 調味料                                      |  |
| 01木    | カルシウムせんべい、お茶 | 白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、切干大根中華サラダ、オレンジ、お茶         | ボンデケーキ、牛乳125          | 米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○バター、片栗粉、油、三温糖、ごま油               | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○粉チーズ、釜揚げしらす                            | オレンジ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ピーマン、干しいだけ、にんにく                                      | しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩                         |  |
| 03土    | 土曜お菓子、お茶     | 選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・玉葱)、ヨーグルト、お茶          | 土曜お菓子、お茶              | 米、三温糖、マヨネーズ                                      | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)        | たまねぎ                                                                            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                           |  |
| 05月    | 豆花クッキー、お茶    | 白ご飯、上州金平、マカロニサラダ、バナナ1/3、お茶              | メープルクッキー、牛乳125        | 米、○小麦粉、○バター、サラダ用スバグティ、○三温糖、マヨネーズ、○メープルシロップ、油、三温糖 | ○牛乳、豚肉(もち)、ハム                                         | バナナ、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、板こんにゃく、黒ごま、ごま、干しいだけ                                      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢                     |  |
| 06火    | 花せんべい、お茶     | 白ご飯、こがね煮、ほうれん草ツナサラダ、りんご、お茶              | スープバスター(ウインナー)、野菜ジュース | 米、○サラダ用スバグティ、油、片栗粉、三温糖                           | 生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○ウインナーソーセージ                        | ○野菜ミックスジュース、ほうれんそう、りんご、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、だけのか(水煮缶)、えのきだけ、○にんじん、○たまねぎ、干しいだけ | ○ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、○洋風だしの素、○食塩        |  |
| 07水    | 粉吹芋、お茶       | 白ご飯、タンドリーチキン、のり納豆、すまし汁(豆腐・わかめ)          | ぶどうゼリー、ミレービスケット、牛乳125 | 米、◎じゃがいも、マヨネーズ                                   | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、納豆                        | カットわかめ、にんにく、◎あおのり、焼きのり、きゅうり                                                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、◎食塩、おろししょうが |  |
| 08木    | クラッカー、お茶     | みそラーメン、揚げ餃子、オレンジ、お茶                     | ごまおかかおにぎり、牛乳125       | ゆで中華めん、○米、油                                      | ○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、○かつお節                               | オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、○すりごま、しょうが                                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、おろしにんにく             |  |
| 09金    | こまるせんべい、お茶   | 白ご飯、かじきみそマヨ焼き、きゅうりとえのきの酢の物、みそ汁(さつま芋・玉葱) | ビザトースト、牛乳125          | 米、○食パン、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、○油、三温糖                    | ○牛乳、かじき、○とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)             | きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、○たまねぎ、○コーン缶、○ピーマン                                               | かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、みりん、しょうゆ、酢              |  |
| 13火    | しらす煎餅、お茶     | 白ご飯、クリームシチュー、春雨サラダ、オレンジ、お茶              | しらす塩焼きそば、牛乳125        | 米、○ゆで中華めん、じゃがいも、小麦粉、バター、はるさめ、油、三温糖、ごま油、○ごま油      | ○牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○釜揚げしらす                              | たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ゆで)、コーン缶、○ねぎ、にんにく、○あおのり、○にんにく                   | しょうゆ、酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、洋風だしの素              |  |
| 14水    | 豆腐ブレード、お茶    | 白ご飯、生揚げもやし炒め、わかめサラダ、バナナ1/3              | 誕生日会デザート、牛乳125        | 米、◎米粉パン、片栗粉、ごま油、三温糖                              | ○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)                                       | バナナ、緑豆もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ                                              | しょうゆ、おろししょうが、食塩、洋風だしの素、酒                 |  |
| 15木    | うさぎのしっぽ、お茶   | 白ご飯、タラのカレー風味焼き、スバグティサラダ、もずくスープ          | カロチンケーキ、牛乳125         | 米、○ホットケーキ粉、マカロニ・スバグティ、マヨネーズ                      | ○牛乳、たら、○調製豆乳、ハム                                       | ○かぼちゃ、きゅうり、もずく、にんじん、えのきだけ、コーン缶、ねぎ、ごま                                            | みりん、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩、カレー粉                |  |
| 16金    | このはせんべい、お茶   | 白ご飯、豚肉しょうが焼き、青菜じゃこ和え、トマト、お茶             | こまるせんべい、チーズ、豆乳125     | 米、油、ごま油                                          | ○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もち)、○チーズ、しらす干し                      | ほうれんそう、たまねぎ、トマト、えのきだけ、にんじん、しめじ                                                  | しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが                       |  |
| 17土    | 土曜お菓子、お茶     | 選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・わかめ)、ヨーグルト、お茶         | 土曜お菓子、お茶              | 米、三温糖、マヨネーズ                                      | 木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)        | カットわかめ                                                                          | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                           |  |
| 19月    | アスパラビスケット、お茶 | 白ご飯、マーマレードチキン、サラダバイキング、豆乳入りみそ汁(豆腐・小松菜)  | スイートポテト、牛乳125         | 米、○さつまいも、○バター、はるさめ、三温糖、ごま油                       | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、○加糖練乳、木綿豆腐、いわし(煮干し) | キャベツ、ごまつな、コーン缶、にんじん、きゅうり、マーマレード                                                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢                       |  |
| 20火    | ミニわかめ煎餅、お茶   | 肉うどん、三色磯和え、バナナ1/3、お茶                    | わかめおにぎり、牛乳125         | ゆでうどん、○胚芽米、三温糖、油                                 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)                                          | ほうれんそう、バナナ、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、干しいだけ、○カットわかめ、焼きのり                                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩                |  |
| 21水    | ふかしいも、お茶     | 白ご飯、高野豆腐そぼろあん、もやしコーンサラダ、すまし汁(えのき・三つ葉)   | 柿、このはせんべい、豆乳125       | 米、◎さつまいも(皮付)、油、三温糖                               | ○調製豆乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、いわし(煮干し)                              | 根みつば、○かき、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、えのきだけ、にんじん、干しいだけ                                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、酢、食塩        |  |
| 22木    | ミレービスケット、お茶  | 白ご飯、さばカレー風味揚げ、りっちゃんサラダ、オレンジ、お茶          | シュガートースト、牛乳125        | 米、○食パン、油、小麦粉、○マーガリン、○グラニュー糖、三温糖                  | ○牛乳、さば、ハム、かつお節                                        | オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮                                                  | 酒、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩                         |  |
| 23金    | きな粉せんべい、お茶   | さくらごはん、鮭照り焼き、いんげん胡麻マヨネーズ、ミネストローネ        | フライドポテト(コンソメ)、牛乳125   | 米、○フライドポテト、じゃがいも、マヨネーズ、○油、油                      | ○牛乳、さけ、かにかまぼこ、ベーコン                                    | いんげん、たまねぎ、トマト、にんじん、すりごま、にんにく                                                    | しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、食塩、○洋風だしの素、洋風だしの素       |  |
| 24土    | 土曜お菓子、お茶     | 選べるおにぎり(土)、みそ汁(わかめ・玉葱)、ヨーグルト、お茶         | 土曜お菓子、お茶              | 米、三温糖、マヨネーズ                                      | 鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)             | たまねぎ、カットわかめ                                                                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                           |  |
| 26月    | 豆花クッキー、お茶    | 白ご飯、ハンバーグ、コロコロサラダ、オレンジ、お茶               | コーンフレーク、牛乳125         | 米、さつまいも(皮付)、○コーンフレーク、マヨネーズ、パン粉                   | ○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ                         | オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶                                                        | ケチャップ、中濃ソース、食塩                           |  |
| 27火    | ももゼリー、お茶     | 白ご飯、炒り豆腐、きゅうりハムサラダ、たっぷりきのこ汁             | 干し芋、りんご、牛乳125         | 米、○干しいも、油、ごま油、三温糖                                | ○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)           | ○りんご、もやし、きゅうり、にんじん、だけのか(水煮缶)、まいただけ、ねぎ、しめじ、しいだけ、えのきだけ、干しいだけ                      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩                  |  |
| 28水    | カリコリきゅうり、お茶  | ビビンバ、わかめスープ、バナナ1/3、お茶                   | あべかわマカロニ、牛乳125        | 米、○マカロニ・スバグティ、三温糖、○三温糖、ごま油                       | ○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)                              | ◎きゅうり、バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ、にんにく、黒ごま、ごま                                 | しょうゆ、酒、洋風だしの素、おろししょうが、酢、食塩、◎食塩、○食塩       |  |
| 29木    | カルシウムせんべい、お茶 | 鶏ごぼうごはん、ぶり胡麻照り焼き、ひじき中華サラダ、ABCスープ        | ナポリパン、牛乳125           | 胚芽米、○コッペパン、米、○スバグティ、マカロニ・スバグティ、三温糖、はるさめ、ごま油      | ○牛乳、ぶり、○ベーコン                                          | もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、○たまねぎ、ひじき、黒ごま                                  | みりん、しょうゆ、酒、○ケチャップ、○洋風だしの素、酢、洋風だしの素、食塩    |  |
| 30金    | ミニハート、お茶     | ハロウィンメニュー                               |                       |                                                  |                                                       |                                                                                 |                                          |  |
| 31土    | 土曜お菓子、お茶     | 選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・玉葱)、ヨーグルト、お茶          | 土曜お菓子、お茶              | 米、三温糖、マヨネーズ                                      | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)        | たまねぎ                                                                            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                           |  |

※10月27日の午後おやつ(干し芋、りんご、牛乳)たまひよはふかしいも、牛乳になります