



10月のよていこんだて

2026年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 木	昼食	ちゃんぽんめん 高野豆腐の煮物	中華めん、油 砂糖	鶏肉 高野豆腐	白菜、もやし、玉ねぎ、人参、にら、きくらげ 人参、しいたけ、いんげん	シヤンタン、しょうゆ、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ツナ塩こんぶおにぎり (15日:ゆかりおにぎり) 牛乳	米 米	ツナ缶、塩こんぶ	くだもの	しょうゆ、みりん ゆかり
2 30 金	昼食	ごはん 豚肉のかりん揚げ キャベツのじゃこ和え たまごのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖、油	豚肉 ちりめんじゃこ 卵、わかめ、みそ	しょうが キャベツ、パセリ 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ヨーグルト くだもの		ヨーグルト	くだもの	
3 17 土	昼食	ケチャップライス ポトフ	米、砂糖、マーガリン 油	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		
5 19 月	昼食	カレーライス レモン風味サラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 コーン缶、砂糖、油	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁	カレールウ、ソース、酒 塩こしょう
	午後おやつ	クラッカーサンド くだもの 牛乳	クラッカー、いちごジャム	牛乳	くだもの	
6 20 火	昼食	ごはん 魚の竜田揚げ 五目豆煮 かぼちゃのみそ汁	米 小麦粉、片栗粉、油 砂糖	魚 大豆水煮、ちくわ、昆布 みそ	しょうが 人参、ごぼう、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、塩
7 21 水	昼食	パン 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーとたまごのサラダ さつまいものスープ	食パン、ジャム 砂糖、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 さつまいも、油	鶏肉 卵	レモン汁 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、れんこん	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉、山いも	豚ミンチ、卵、かつお節、青のり 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース、ケチャップ、だしパック、塩 ベーキングパウダー
8 22 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 青菜の磯和え 白菜のみそ汁	米 砂糖 砂糖	魚 のり みそ	梅干し、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 白菜、人参、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー、塩
9 23 金	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのみそ汁	米 砂糖、油	豚肉 厚揚げ、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
10 24 土	昼食	煮込みうどん ポテトサラダ	うどん じゃがいも、コーン缶、マヨドレ(卵不使用)	鶏肉 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ きゅうり、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
26 月	昼食	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきのビタミンサラダ なすのみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉 コーン缶、砂糖、油	魚 ひじき、大豆水煮 油揚げ、みそ	人参、ほうれん草、パプリカ なす、玉ねぎ	酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ホットケーキミックス、油	魚肉ソーセージ、卵、牛乳 牛乳		
13 27 火	昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 豆腐チャンプルー 麩と小松菜のすまし汁	米 砂糖 ごま油 麩	鶏肉、白みそ 豆腐、ツナ缶	玉ねぎ、人参、エリンギ、もやし 玉ねぎ、小松菜	酒 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
14 28 水	昼食	パン 肉団子のクリームスープ かぼちゃとブロッコリーのチーズ焼き くだもの	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、片栗粉、油	鶏ミンチ、豆乳、スキムミルク チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、かぼちゃ くだもの	コンソメ、塩こしょう 塩こしょう
	午後おやつ	五平もち 牛乳	米、もち米、ごま、砂糖 (乳児にはもち米は入りません)	みそ 牛乳		

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝

*運動会練習のため、体育あそびはありません

*10/16(金)お誕生会 メニュー:ごはん、さつまいもクロック、ツナサラダ、オニオンスープ (おやつ)ハロウィンクッキー、牛乳

*10/31(土)運動会(雨天の場合は11/7(土)・11/10(火)に延期となります)

