



10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

		2026年10月 聖隷こども園ひかりの子		幼児		乳児	
ひつけ 日付	曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児	
				乳児10時	乳幼児3時	たんぱく質 塩分	たんぱく質 塩分
1	木		しょうゆラーメン かぼちゃ 南瓜のグリン ツナきゅう バイン缶 とうにゅう 豆乳	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこラスク	570 23.4	17.0 1.4
2	金	あき えんそく さいじ 秋の遠足(3歳児)	ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・油あげ) オレンジ	むぎちや 麦茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 豆乳アイス ※1	555 18.0	21.4 1.6
3	土	ほうしきぎょう さいじ 奉仕作業(4歳児・ひつじ)	スパゲティーナポリタン コンソメスープ フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶 お菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 お菓子	460 16.7	12.4 1.3
5	月		ごはん 魚の照焼き ◎根菜の煮物 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) バイン缶	むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 焼き芋	554 21.4	8.9 1.7
6	火	ないけけんしん さいじ 内科検診(0・1・4・5歳児)	豆乳パン 洋風卵焼き ポテトサラダ 白菜のスープ バナナ	むぎちや 麦茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこおはぎ	675 23.7	21.4 1.4
7	水		ごはん 豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー すまし汁(豆腐・大根) オレンジ	むぎちや 麦茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムサンド	625 23.7	21.2 1.7
8	木		けんちんうどん お芋の焼き天ぷら きゅうりもみ メロン 豆乳	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 人参のおやき	574 20.6	11.5 1.7
9	金	あき えんそく さいじ 秋の遠足(4歳児)	ハヤシライス 白菜サラダ トマト キウイ 豆乳	むぎちや 麦茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン ※2	669 23.0	28.0 1.6
10	土		ジャムサンド ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶 お菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 お菓子	447 15.5	10.6 1.4
12	月	スポーツの日				-	-
13	火		豆乳パン 鶏肉の甘酢がらめ パインサラダ 冬瓜とコーンのスープ バナナ	むぎちや 麦茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	580 23.2	20.1 1.1
14	水		ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁(青菜・えのき) キウイ	むぎちや 麦茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナみそトースト	566 22.1	16.7 1.9
15	木	ないけけんしん さいじ 内科検診(2・3歳児)	焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ バイン缶 豆乳	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 大学芋	619 23.4	21.9 1.7
16	金	あき えんそく さいじ 秋の遠足(5歳児)	ごはん 焼き魚 筑前煮 みそ汁(南瓜・油あげ) オレンジ	むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー※2・せんべい	564 24.3	14.4 1.5
17	土		おにぎり 豚汁 フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶 お菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 お菓子	478 16.8	9.9 1.1
19	月		ごはん 豚肉の生姜煮 ◎ごぼうサラダ みそ汁(冬瓜・えのき) バナナ	むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト・ビスケット	556 19.4	15.8 1.4
20	火		食パン 揚げないコロッケ トマト かぶのスープ オレンジ	むぎちや 麦茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 五平餅	601 22.6	19.9 1.3
21	水		わかめごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁(豆腐・白菜) メロン	むぎちや 麦茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテトトースト	526 23.2	11.2 2.0
22	木		ナポリタン 大豆の青のり揚げ キャベツのサラダ バイン缶 牛乳	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 米粉南瓜クッキー	651 22.3	29.4 1.3
23	金	しかけんしん さいじ 歯科検診(3・4・5歳児)	さつま芋ごはん 煮魚 ナムル みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ	むぎちや 麦茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・せんべい	532 20.8	12.8 1.6
24	土		ツナサンド 野菜スープ フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶 お菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 お菓子	459 15.7	17.8 1.5
26	月		ごはん 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) バナナ	むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 キラキラみかんゼリー	514 19.8	13.8 1.6
27	火		食パン 焼いた豆腐ナゲット マカロニサラダ キャベツのスープ オレンジ	むぎちや 麦茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんビザ	658 28.0	25.3 1.5
28	水		きのこツナの混ぜごはん 厚揚げのソースマヨ焼き 塩昆布和え みそ汁(かぶ・青菜) キウイ	むぎちや 麦茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ガーリック青のりラスク	568 22.0	19.2 1.5
29	木		肉みそラーメン ひじき煮 トマト メロン 豆乳	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 鬼まんじゅう	585 22.0	18.2 1.9
30	金		カレーチキンピラフ 南瓜サラダ オニオンスープ バイン缶	むぎちや 麦茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 米粉のカップケーキ	551 17.3	12.8 1.1
31	土		チャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶 お菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 お菓子	462 13.9	10.5 0.9

※1について: ひよこ組・こりす組・りす組は、月齢を考慮してヨーグルトに変更いたします。

※仕入れ都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2について: ひよこ組は、月齢を考慮してヨーグルトに変更いたします。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『じゃがいも じゃがじゃが さつまいも』(世界文化社)

じゃがいもの家族とさつまいもの家族がお隣同士で暮らしています。パパの名前はじゃが男爵、ママの名前はメークイン、こいもがころこおしやれな家族と、
とうちゃんの名前はさつまどん、かあちゃんはいもこ、こいもがころこ陽気な家族。タイプの違う2つの家族が、力比べやお料理対決をしながら仲良くなっていきます。
今月の絵本献立は、じゃが芋とさつま芋を存分に使って登場回数対決をしてみたいと思います。1ヶ月を通して様々なじゃが芋料理とさつま芋料理を提供します。
「今日はじゃが芋入っているかな〜」「さつま芋はどこかな〜。」と子どもたちが楽しく食事をする姿を想像しながら作りたいと思います。

★スイートポテトトーストの作り方★・・・給食に登場するおやつを1つ紹介します!!子どもたちに入気のおやつです。

- ①さつま芋の皮をむき、茹でる。②柔らかくなったら湯をこぼし、潰す。③砂糖で好みの甘さにする。
- ④牛乳または豆乳でなめらかにする。⑤食パンに④をぬってトースターで焼く。

