令和8年度 10 月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ
1（木）	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 豆腐とあおさのみそ汁	米、糸こんにゃく 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、豆腐 味噌、いりごま 煮干し	ごぼう、人参、玉葱 ゆでたけのこ、あおさ	しょうゆ、酒 麦茶	牛乳 牛乳 かりんとう
2（金）	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ さつまいものみそ汁	米、さつまいも 砂糖、油 パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉 味噌、きな粉、卵 油揚げ、煮干し	キャベツ、人参、玉葱 コーン、ねぎ	しょうゆ、塩 酢、酒 麦茶	牛乳 牛乳 マカロニきな粉
3（土）	運　動　会					
5（月）	パン はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	食パン、春雨 油、片栗粉 ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉 卵、しらす干し	玉葱、みかん缶、バナナ パイン缶、キャベツ 小松菜、人参 コーン、さやいんげん	スープ素 しょう油、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ヨーグルトサラダ
6（火）	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	米、小麦粉 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、牛肉、バター	玉葱、キャベツ、きゅうり 人参、トマトピューレ グリンピース、干ひじき	ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 前田クリケット
7（水）	ごはん 鶏肉とごぼうのつくね焼き トマト 玉ねぎと豆腐のすまし汁	米、パン粉 油、片栗粉、砂糖 ホットケーキミックス （乳・卵無し）	牛乳、鶏肉、卵 豆腐、煮干し	玉葱、トマト、小松菜 ごぼう、人参、ねぎ 生姜、こんぶ	しょう油、みりん 酒、塩 麦茶	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ
8（木）	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃ含め煮 チンゲンサイのすまし汁	米、砂糖、油 菓子	牛乳、さば、煮干し	かぼちゃ、チンゲンサイ 玉葱、人参、こんぶ	ケチャップ みりん、しょう油 ウスターソース 塩、酒、麦茶	牛乳 牛乳 星たべよ おやつ昆布
9（金）	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、片栗粉 砂糖、油 ごま油 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 赤味噌	胡瓜、ゆでたけのこ 人参、玉葱 ねぎ、レモン、生姜	しょう油、酒 ケチャップ、酢 麦茶	牛乳 牛乳 丸ボーロ
10（土）	パン 汁ビーフン バナナ	食パン 油、ビーフン 菓子	牛乳、豚肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ、玉葱 もやし、人参、ねぎ 干し椎茸	しょう油、塩 スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 マリー
13（火）	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、小麦粉 油、砂糖 上新粉 菓子	鶏肉、味噌、油揚げ 煮干し 鉄強化飲むヨーグルト	白菜、大根、人参 ねぎ、ごぼう、ひじき 昆布	しょう油 麦茶	牛乳 飲むヨーグルト ウエハース
14（水）	ごはん レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	米、砂糖、油 ホットケーキ粉 （乳・卵無し）	牛乳、鶏レバー 栗甘露煮、味噌 煮干し、油揚げ	ほうれん草、大根、玉葱 コーン、ねぎ、生姜	しょう油 酢、酒 麦茶	牛乳 牛乳 栗蒸しぱん
15（木）	ごはん チキンカレー バナナ 防災食	米、じゃがいも 油 菓子	牛乳、鶏肉、チーズ	玉葱、人参、グリンピース バナナ、りんご	カレールウ 麦茶	牛乳 牛乳 前田クラッカー チーズ
16（金）	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	米、さつまいも 油、片栗粉 砂糖	牛乳、いわしすり身 豆腐、煮干し しらす干し、味噌 かつお節	りんご、ブロッコリー、人参 ねぎ、生姜、昆布 わかめ	しょう油、みりん 塩 麦茶	牛乳 牛乳 りんご

給食室からのお知らせ

10月は季節の変わり目で寒暖差もあり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですのでたくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。秋が旬の食材は、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、栗、かぶなどがあります。旬の食材を知って味わうことで、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

9月分の主食・副食費の引き落とし日は **10/20（火）です**

令和8年度 10月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ
17（土）	パン（以上児） ツナの塩焼きそば えのきとわかめのスープ	米、中華めん ごま油 菓子	牛乳、まぐろ油漬	玉葱、キャベツ、えのきたけ 人参、ねぎ、レモン果汁 わかめ、にんにく	塩 麦茶	牛乳 牛乳 おにぎりせんべい
19（月）	無農薬米ごはん 白身魚の野菜あんかけ 小松菜とツナのごま和え 玉ねぎと豆腐のすまし汁	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、ホキ、豆腐 まぐろ油漬缶、煮干し すりごま	玉葱、小松菜、人参 えのきたけ、ねぎ、昆布	しょうゆ、酒 塩 麦茶	牛乳 牛乳 前田クリケット
20（火）	ごはん 鶏肉とれんこんの甘辛煮 白菜のおかか和え しめじと厚揚げのすまし汁	米、油 砂糖 ホットケーキミックス （乳・卵無し）	牛乳、鶏肉、豆腐 厚揚げ、煮干し かつお節	白菜、れんこん、玉葱 人参、小松菜、しめじ 昆布	しょうゆ、みりん 酒、塩 麦茶	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ
21（水）	パン マカロニホワイトシチュー ブロッコリーのベーコンあえ	食パン、小麦粉 じゃがいも マカロニ 油、砂糖、菓子	牛乳、鶏肉 スキムミルク、バター ベーコン（乳・卵無し）	ブロッコリー、玉葱、しめじ 人参、ほうれん草、コーン	しょうゆ、酢 スープ素、塩 酒 麦茶	牛乳 牛乳 星たべよ おやつ昆布
22（木）	ごはん 鶏のから揚げ キャベツののサラダ トマトと卵のスープ	米、油 片栗粉、上新粉 ごま油 菓子	牛乳、鶏肉、卵	キャベツ、玉葱、トマト 人参、塩昆布、生姜 刻みのり	スープ素、塩 しょうゆ パセリ粉 麦茶	牛乳 牛乳 かりんとう
23（金）	ごはん 豚肉と里いもの煮物 胡瓜とわかめの酢物 キャベツとじゃがいものみそ汁	米、里いも じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豚肉、きな粉 味噌、煮干し しらす干し、油揚げ	胡瓜、玉葱、キャベツ 人参、さやいんげん、ねぎ わかめ	しょうゆ、酢 みりん、酒 塩 麦茶	牛乳 牛乳 マカロニきな粉
24（土）	パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	食パン、ペンネ 油 菓子	牛乳、合挽肉 ゆで大豆、チーズ バター	キャベツ、トマトピューレ えのきたけ、玉葱、人参 ピーマン、コーン	ケチャップ しょうゆ スープ素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 きな粉餅せんべい
26（月）	ごはん 大豆入りキーマカレー コーンとかにかまのサラダ	米、油、砂糖	牛乳、ゆで大豆、牛肉 スキムミルク、チーズ かに風味かまぼこ （乳・卵無し）	りんご、胡瓜、玉葱 コーン、人参	カレールウ ケチャップ 酢、塩 麦茶	牛乳 牛乳 りんご
27（火）	森のごはん　みかん 豚ヒレのたつた揚げ　誕生日会 野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁	米、油 片栗粉 上新粉 焼ふ、砂糖	牛乳、卵不使用プリン 豚肉、油揚げ、煮干し	みかん、キャベツ、人参 しめじ、きゅうり、しいたけ さやいんげん、ねぎ、昆布 わかめ	しょう油、酒 酢、塩 麦茶	牛乳 牛乳 プリン
28（水）	ごはん はまちの照り焼き　魚の体験学習 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	米、砂糖 ごま油 菓子	はまち、豆腐、味噌 油揚げ、煮干し 鉄強化飲むヨーグルト	なめこ、人参、切干大根 さやいんげん、ねぎ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	牛乳 飲むヨーグルト ウエハース
29（木）	ごはん 筑前煮 もずく汁	米、里芋、砂糖 油、糸こんにゃく ホットケーキミックス （乳・卵無し）	牛乳、厚揚げ、鶏肉 さつま揚げ、栗甘露煮 かつお節	もずく、人参、さやいんげん ごぼう、ねぎ、干し椎茸 こんぶ	しょう油、塩 麦茶	牛乳 牛乳 栗蒸しぱん
30（金）	パン 南瓜ハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ	食パン、パン粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、チーズ まぐろ油漬缶 卵、スキムミルク	玉葱、南瓜、キャベツ 小松菜、人参、胡瓜	スープ素 ケチャップ、酢 ウスターソース 塩、麦茶	牛乳 牛乳 前田クラッカー チーズ
31（土）	パン（以上児） ミートスパゲッティ コーンとキャベツのスープ	食パン、油 スパゲッティ 菓子	牛乳、合挽肉、チーズ バター	玉葱、キャベツ、人参 グリンピース、コーン	ケチャップ ウスターソース スープ素、塩 パセリ粉、麦茶	牛乳 牛乳 瀬戸の汐揚げ

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

9月分の主食・副食費の引き落とし日は **10/20（火）**

はまち・ぶり

大きくなると1メートル以上まで育つブリ。「出世魚」と呼ばれ、地域によって差はありますが、「ヤズ・ハマチ→メジロ→ブリ（九州）」など、大きくなるにつれて呼び名が変わります。体をつくるもととなるたんぱく質や、脳神経の発達を助けるDHAなど豊富に含んでいるので、積極的に取り入れたい食材です。