



たちばな保育園 2026年10月給食予定献立表



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに マくるみ

行事	日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				AMおやつ Oさいのみ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	1	木	ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレーウ 塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★ぶるぶるデザート（もも） お茶	フルーチェ（もも） ▲牛乳 麦茶
	2	金	ごはん 豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ 中華スープ フルーツ（パイナップル）	豚肉 まぐろフレーク 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・コーン 人参・ほうれん草 パイナップル（缶詰）	米(国産) 油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■焼肉のたれ 鶏がらスープ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	★黒糖お麩ラスク 牛乳	■おつゆ麩・▲マーガリン 黒砂糖 ▲牛乳
	3	土	イタリアンスパゲティ コロコロかぼちゃサラダ フルーツ（オレンジ）	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・きゅうり・コーン オレンジ	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ 塩			やわらかおかき 牛乳	やわらかおかき（のり塩味） ▲牛乳
	5	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ 白菜の和え物 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・さやいんげん 白菜・ほうれん草・人参 大根・青ねぎ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★チーズトースト 牛乳	■/▲食パン・▲ミックスチーズ マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
	6	火	ごはん 赤魚の白みそ焼 小松菜の納豆和え じゃが芋の煮物 すまし汁	赤魚・白みそ 納豆	小松菜・白菜・人参 人参・グリーンピース 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	★水ようかん 牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳
鉄強化 メニュー	7	水	麦入りごはん 五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁	●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいだけ・さやいんげん ブロッコリー キャベツ・ほうれん草・えのきだけ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖・白ごま	■醤油・本みりん・だし 塩・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩 ▲牛乳
	8	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	しょうが 切干大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	★ヨーグルトマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
鉄強化 メニュー	9	金	麦入りごはん 麻婆厚揚げ もやしの中華和え 中華スープ フルーツ（オレンジ）	生揚げ・豚ひき肉・大豆たんぱく・■鶏レバー煮込み・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが 太もやし・小松菜・人参 大根・チンゲン菜・えのきだけ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	鶏がらスープ・■醤油 ■醤油・塩 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	せんべい（重たべよ） 牛乳	■重宝せんべい ▲牛乳
運動会 （給食なし）	10	土									
カルシウム 強化メニュー	13	火	ポークハヤシライス マカロニサラダ フルーツ（パイナップル）	豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 パイナップル（缶詰）	油・米(国産) ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■ハヤシルウ 塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	★たべるいりこ 0.1オビスコのみ ビスコ 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■/▲ビスコ ▲牛乳
郷土料理 （沖縄）	14	水	タコライス風（沖縄） おなかサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉・▲チーズ かつお節 赤みそ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト 大根・ブロッコリー・人参 白菜・チンゲン菜 みかん(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・砂糖 ■おつゆ麩	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 ■醤油・■酢 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★きなこちんすこう風 牛乳	■小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
お弁当の日	15	木						野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	せんべい（雪の宿） 牛乳	■/▲せんべい（雪の宿） ▲牛乳
	16	金	麦入りごはん 白身魚の天ぷら ひじきと厚揚げの煮物 豚汁	ホキ 生揚げ 豚肉・赤みそ	ひじき・人参・グリーンピース 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★黒糖スコーン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 砂糖・▲マーガリン・▲牛乳 ▲牛乳
	17	土	のっぺいうどん 白菜の和え物 フルーツ（バナナ）	鶏肉	大根・干しいだけ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			クラッカー（ルヴァン） 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
	19	月	麦入りごはん 豚肉の甘酢炒め 蒸し野菜 中華風たまごスープ	豚肉・■鶏レバー煮込み ●卵	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・グリーンアスパラガス	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 さつま芋	塩・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★りんご蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・りんご ▲牛乳
お誕生会 メニュー	20	火	きのこごはん 照焼ハンバーグ つるつるサラダ 味噌汁 デザート（ももゼリー）	油揚げ ■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	しめじ・人参・干しいだけ ブロッコリー・コーン 大根・大根の葉	米(国産) 砂糖・でん粉 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用) ももゼリー	■醤油・本みりん・だし ■醤油・本みりん ■醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	★お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・■ホイップクリーム・パイナップル（缶詰） ▲牛乳
	21	水	ごはん サバの照焼 大根なます 高野豆腐の煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	大根・人参・きゅうり しめじ・さやいんげん キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 油・砂糖 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★小豆クッキー 牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・粒あん ▲牛乳
	22	木	ごはん ガーリックチキン 五目豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ	にんにく ごぼう・人参・さやいんげん・干しいだけ ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・▲マーガリン 砂糖 砂糖・白ごま さつま芋	■醤油・料理酒 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ビスケット（シガーフライ） 牛乳	■シガーフライ ▲牛乳
	23	金	ロールパン 白身魚のカレー風味焼 マカロニサラダ 具沢山ミネストローネ	ホキ ウインナー	にんにく ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん	■/▲ロールパン 油・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー トマトケチャップ・コンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★しらすおなかおにぎり お茶	米(国産)・しらす かつお節・■醤油 麦茶
	24	土	中華丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ 切干大根・きゅうり・人参 小松菜・人参	油・でん粉・米(国産) 砂糖・ごま油	鶏がらスープ・■醤油・料理酒 ■醤油・■酢・本みりん だし			ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	26	月	ごはん コロッケ ひしき入りナムル 味噌汁	豆腐・赤みそ	ほうれん草・切干大根・人参・ひじき・にんにく 玉ねぎ・人参	米(国産) ■牛肉コロッケ・油 砂糖・ごま油	■醤油・塩 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★2色ゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
	27	火	五目うどん シューマイ フルーツ（バナナ）	豚肉 ■しゅうまい	ごぼう・人参・玉ねぎ・干しいだけ・小松菜・だし昆布 バナナ	■うどん	だし・■醤油・本みりん・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	★ツナマヨ風おにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
	28	水	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・人参 キャベツ・しめじ	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 白ごま ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★いりこ入りお好み焼き 0.1オぼたぼた焼のみ 牛乳	■お好み焼き粉・いりこ・キャベツ・人参 油・■とんかつソース・あおさのり・かつお節 ▲牛乳
	29	木	ごはん サバの塩焼 胡瓜ともやしのごま和え さつま芋と大豆の煮物 味噌汁	さば 大豆 赤みそ	きゅうり・太もやし・人参 玉ねぎ・小松菜・えのきだけ	米(国産) 油 白ごま・砂糖 さつま芋・砂糖	塩 だし・■醤油 ■醤油・料理酒・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
ハロウィン メニュー	30	金	ツナピラフ パンフキンシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ（みかん缶）	まぐろフレーク 鶏肉・▲牛乳	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	油・米(国産) 油・砂糖	コンソメ・塩 ■/▲クリームシチューミックス ■醤油・■酢	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	★ココアクッキー 牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・ココアパウダー ▲牛乳
	31	土	ピピンパイン ブロッコリーのナムル フルーツ（バナナ）	豚ひき肉・大豆たんぱく	チンゲン菜・太もやし・人参・コーン ブロッコリー・人参 バナナ	油・米(国産) ブロッコリー・人参 砂糖・ごま油	塩・■焼肉のたれ ■醤油・塩			ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・郷土料理・沖縄(10/14 タコライス風 / きなこちんすこう風)
・30日は「ハロウィンメニュー」です。ヨーロッパがお祭りの発祥の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。
ハロウィンで使用される「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを提供します。

～強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。(10/7 五目卵、10/9 麻婆厚揚げ)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。