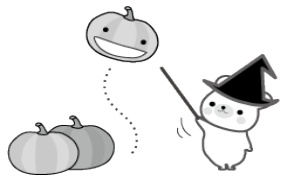

10月給食献立表

2026年　　カレールウ・ロースハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズ・焼き竹輪はアレルギー対応しています。　　林田保育園

日	曜	昼食	3未(10時) ミルク	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	酢豚　ナムル 春雨のスープ　みかん	パン	わらびもち	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 きな粉	パン・片栗粉・調合油・上白糖 ごま油・ごま・春雨 くずでんぷん粉	玉ねぎ・ピーマン・椎茸 赤ピーマン・人参・きゅうり もやし・ねぎ・しめじ わかめ・みかん缶詰
2	金	鮭のムニエル　青菜の炒め煮 かぼちゃのみそ汁　みかん	シガーフライ	チヂミ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭 油揚げ・煮干・みそ・豚肉	せんべい・薄力粉・バター 上白糖・調合油・米粉 ごま油・ごま・春雨	レモン・小松菜・人参 もやし・ねぎ・かぼちゃ 玉ねぎ・みかん缶詰・にら
3	土	わかめうどん 煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・鶏肉・油揚げ 天かす・煮干	うどん・上白糖・マーガリン パン	ねぎ・人参・椎茸・わかめ バナナ
5	月	鶏のねぎ味噌焼き ひじきサラダ　すまし汁　みかん	さきするめ	ごまクッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ 鶏肉・みそ・ツナ缶・豆腐・煮干 かまぼこ・生クリーム	上白糖・マヨネーズ・薄力粉 ホットケーキMIX・バター ごま	ねぎ・ひじき・きゅうり・人参 根みつば・わかめ みかん缶詰
6	火	ハヤシライス　レンコンサラダ ゆで卵　みかん	パン	フルーツ ヨーグルト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 ロースハム・卵・ヨーグルト	パン・じゃがいも・ごま マヨネーズ・上白糖	人参・玉ねぎ・しめじ・コーン グリンピース・れんこん・きゅうり みかん缶詰・バナナ・もも缶詰
7	水	きのこハンバーグ　ハム入りごま和え 豆腐のみそ汁　みかん	ビスケット	ドーナツ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・合挽肉 ロースハム・豆腐 油揚げ・煮干・みそ	ビスケット・パン粉・上白糖 片栗粉・ごま・ホットケーキMIX グラニュー糖・調合油	玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ 椎茸・えのきたけ・キャベツ もやし・わかめ・みかん缶詰
8	木	五目ビーフン　さつまいものレモン煮 ごぼうのみそ汁　バナナ	かみかみこんぶ	じゃこトースト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 油揚げ・煮干・みそ しらす干し	ビーフン・調合油・さつまいも 上白糖・食パン・マヨネーズ	昆布・人参・もやし・椎茸 ピーマン・キャベツ レモン・ねぎ・ごぼう・バナナ
9	金	かれいのみぞれ煮　スパサラダ 小松菜のみそ汁　みかん	シガーフライ	人参蒸しパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・まがれい ロースハム・油揚げ・みそ 煮干	せんべい・上白糖・パスタ マヨネーズ・ホットケーキMIX	生姜・大根・人参・きゅうり 小松菜・玉ねぎ みかん缶詰・干しぶどう
10	土	**第48回運動会**					
12	月	**スポーツの日**					
13	火	肉団子の甘辛煮　おきな和え わかめのみそ汁　みかん	さきするめ	せんべい	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ 豚肉・豆腐・みそ・煮干	上白糖・せんべい	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・たくあん漬・塩昆布 わかめ・みかん缶詰
14	水	ミルクパン　コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ　みかん	ビスケット	ひじきおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 ロースハム・鶏肉	ビスケット・パン・じゃがいも パン粉・調合油・上白糖 マヨネーズ・米	玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・しめじ ピーマン・みかん缶詰 ごぼう・ほしひじき
15	木	豚と大根の煮物　いんげんのサラダ しめじのみそ汁　みかん	かみかみこんぶ	ホットケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 ツナ缶・豆腐・煮干・みそ	上白糖・オリーブ油 ホットケーキMIX・バター	昆布・大根・さやいんげん 人参・コーン・しめじ ねぎ・わかめ・みかん缶詰
16	金	五目寿司　鰆の塩焼き ポテトサラダ　すまし汁　バナナ	シガーフライ	サイダーゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・油揚げ 竹輪・卵・さわら・ロースハム 豆腐・かまぼこ・煮干	せんべい・米・じゃがいも 上白糖・マヨネーズ	ごぼう・椎茸・人参・れんこん のり・きゅうり・ねぎ・わかめ きゅうり・ねぎ・わかめ バナナ・寒天・みかん缶詰
17	土	ナポリタン　煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・ベーコン・チーズ 煮干	パスタ・上白糖・調合油 マーガリン・パン	玉ねぎ・人参・しめじ ピーマン・バナナ
19	月	麻婆春雨　きゅうりの中華和え 豆腐のスープ　みかん	ビスケット	ピザマフィン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 みそ・ロースハム・豆腐 ベーコン・チーズ	ビスケット・春雨・上白糖 ごま油・ごま マーガリン・ホットケーキMIX	にんにく・生姜・人参・ねぎ 玉ねぎ・きゅうり・もやし 椎茸・小松菜・みかん缶詰
20	火	**♥誕生日会♥** カレーピラフ　鶏肉のから揚げ ツナサラダ　ほうれん草のスープ みかん	さきするめ	ケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ ベーコン・鶏肉・ツナ缶 ウインナー	米・バター・片栗粉・調合油 マヨネーズ・ショートケーキ	玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン グリンピース・生姜・にんにく キャベツ・人参 きゅうり・ほうれん草 みかん缶詰・もも缶詰
21	水	すき焼風煮　卵焼き 大根のみそ汁　みかん	パン	シュークリーム	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 豚肉・焼き豆腐・卵・しらす 油揚げ・煮干・みそ	パン・麩・上白糖 シュークリーム	ごぼう・人参・椎茸・白菜 ねぎ・根みつば 大根・みかん缶詰
22	木	かぼちゃグラタン　青菜のおかか和え ふのみそ汁　バナナ	かみかみこんぶ	チョコサンド	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 チーズ・かつお節・みそ・煮干	マカロニ・バター・薄力粉・麩 食パン・チョコレートクリーム	昆布・かぼちゃ・しめじ・人参 玉ねぎ・グリンピース・もやし ほうれん草・わかめ・バナナ
23	金	鮭のフライ　きんぴらごぼう キャベツのみそ汁　みかん	シガーフライ	プリン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭・竹輪 油揚げ・煮干・みそ	せんべい・薄力粉・パン粉 調合油・ごま・上白糖 ごま油・プリンの素	ごぼう・人参・ひじき グリンピース・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ・みかん缶詰
24	土	中華そば　煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・豚肉・煮干	中華めん・上白糖・マーガリン パン	人参・もやし・椎茸・ねぎ ほうれん草・バナナ
26	月	フライドチキン　もやしのごま和え なすのみそ汁　みかん	パン	きなこマカロニ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 油揚げ・煮干・みそ・きな粉	パン・調合油・薄力粉・ごま 上白糖・マカロニ	もやし・人参・小松菜・ねぎ なす・玉ねぎ・みかん缶詰
27	火	ミルクパン　ビーフシチュー ポパイサラダ　スクランブルエッグ みかん	ビスケット	やみつき おにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 ロースハム・卵・天かす	ビスケット・パン・じゃがいも マヨネーズ・米	玉ねぎ・人参・しめじ・コーン グリンピース・ほうれん草 みかん缶詰・あおさ
28	水	レバーのカレー炒め　大根サラダ のり汁　みかん	さきするめ	スイートポテト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ 鶏肝臓・豆腐・生クリーム	上白糖・マヨネーズ ポテトチップス さつまいも・バター	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン 生姜・大根・人参・きゅうり あおさ・ねぎ・みかん缶詰
29	木	八宝菜　高野豆腐の煮物 じゃがいものみそ汁　バナナ	シガーフライ	たい焼き	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 高野豆腐・煮干・みそ	せんべい・片栗粉 ごま油・上白糖 じゃがいも・たい焼き	白菜・人参・もやし 椎茸・チンゲンサイ 玉ねぎ・生姜・ねぎ・バナナ
30	金	白身魚の洋風焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ　みかん	かみかみこんぶ	ハロウィン クッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 メルルーサ・チーズ ロースハム・生クリーム	マヨネーズ・オリーブ油・上白糖 薄力粉・ホットケーキMIX バター	昆布・玉ねぎ・コーン・パセリ ブロッコリー・人参・かぼちゃ みかん缶詰
31	土	鶏うどん　煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・鶏肉・油揚げ 竹輪・煮干	うどん・上白糖・マーガリン パン	大根・人参・ほうれん草 椎茸・ねぎ・バナナ

※ご飯は3未のみです。3未の10時のおやつも食品目に記載しています。14日、27日はパンの日、16日は特別献立です。黄、青、白組はご飯はいりません。
20日は誕生日会です。黄、青、白組はご飯はいりません。お米を1合持ってきてください。　※都合により献立が変更になることがあります。