



10月予定献立



2026年10月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	木	豆乳	ごはん れんこんのはさみ焼き じゃが芋のオープン焼き(青海苔) きゅうりともやしのゴマ酢和え 味噌汁(大根 キャベツ 油揚げ)	鶏ごぼうごはん オクラ 昆布	米、じゃが芋、白ゴマ	○豆乳、豚ひき肉、ハム、油揚げ、◎鶏肉	れんこん、玉ねぎ、青海苔、きゅうり、もやし、にんじん、大根、キャベツ、◎ごぼう、オクラ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
2	30	金	じゃが芋	菜めし かじきのソテー玉ねぎソース ブロッコリーとキャベツのおかかマヨ和え 肉豆腐 味噌汁(かぶ もやし ワカメ)	焼き芋 スティックきゅうり 煮干し	○じゃが芋、米、白ゴマ、マヨネーズ、糸こんにゃく、◎さつま芋	かじき、鰹節、竹輪、豚肉、豆腐、◎煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、白菜、ネギ、かぶ、もやし、ワカメ、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	16			お弁当の用意をお願いします。	鶏そぼろごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○じゃが芋、◎米	◎鶏ひき肉	◎にんじん、きゅうり、昆布	◎醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油
3	17	土	干し芋	ごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 大豆もやしのサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	おにぎり(ワカメ ゴマ しらす) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、白ゴマ	牛豚合挽肉、豆腐、ハム、油揚げ、◎しらす、煮干し	玉ねぎ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、白菜、◎ワカメ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	月	さつま芋	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き れんこんのきんぴら 春雨サラダ 野菜わん(豆腐 えのき ニラ)	じゃが田楽 ほうれん草の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、春雨、◎じゃが芋	鶏肉、さつま揚げ、ハム、豆腐、◎煮干し	梅干し、れんこん、にんじん、きゅうり、もやし、えのき、ニラ、◎ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
6		火	豆乳	誕生会メニュー	こんにゃくじゃこごはん キャベツの即席漬け 昆布	米、さつま芋、黒白ゴマ、パン粉、◎糸こんにゃく	○豆乳、牛豚合挽肉、鮭、ハム、バター、◎じゃこ、油揚げ	ワカメ、玉ねぎ、れんこん、ブロッコリー、エリンギ、しめじ、白菜、きゅうり、にんじん、梨、りんご、アガー(寒天)、マスカット、◎キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、ケチャップ、油、味噌、鰹昆布だし汁
	20			ごはん 鶏つくねのおろしソース 茄子と竹輪のおかか炒め 白菜のコールスローサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)		米、マヨネーズ、じゃが芋、◎糸こんにゃく、白ゴマ	○豆乳、鶏ひき肉、竹輪、鰹節、ツナ、◎じゃこ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、大根、茄子、白菜、きゅうり、コーン、ワカメ、◎キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	水	干し芋	ごはん ポークピカタ ピーマンとキャベツのじゃこ炒め コロコロサラダ 味噌汁(厚揚げ 茄子 ほうれん草)	きのこごはん オクラ 煮干し ※21日クッキング	○さつま芋、米、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ	豚肉、卵、じゃこ、ハム、厚揚げ、◎油揚げ、煮干し	にんにく、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、茄子、ほうれん草、◎しめじ、えのき、舞茸、干し椎茸、オクラ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、料理酒、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	木	豆乳	ごはん キャベツメンチ トマト添え ひじきの煮物 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ ワカメ)	大根焼き餅 ブロッコリー 煮干し	米、パン粉、小麦粉、糸こんにゃく、◎上新粉	○豆乳、牛豚合挽肉、卵、油揚げ、◎ハム、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、トマト、ひじき、にんじん、いんげん、かぼちゃ、ワカメ、◎大根、万能ネギ、ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、中濃ソース、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	金	豆乳	ごはん カレイの照り焼き ほうれん草の昆布和え さつま芋の煮物 白菜と肉団子スープ(鶏ひき肉 ネギ 白菜 にんじん しめじ 春雨)	里芋のから揚げ きゅうりの即席漬け するめ	米、さつま芋、春雨、◎里芋、片栗粉	○豆乳、カレイ、鶏ひき肉、◎するめ	ほうれん草、もやし、塩昆布、ネギ、白菜、にんじん、しめじ、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	土	干し芋	ごはん 豚肉の味噌焼き ほうれん草のサラダ 野菜わん(豆腐 玉ねぎ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、マヨネーズ	豚肉、ハム、豆腐、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	26	月	豆乳	ごはん 手羽元と大根の煮物 たたきごぼう ワカメとツナの酢の物 味噌汁(豆腐 白菜 油揚げ)	ネギ豚ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、白ゴマ	○豆乳、手羽元、ツナ、豆腐、油揚げ、◎豚肉	大根、生姜、ごぼう、ワカメ、きゅうり、にんじん、白菜、◎ネギ、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	火	さつま芋	ごはん 白菜ハンバーグ かぼちゃ炒め ささみと野菜の和え物 味噌汁(茄子 舞茸 キャベツ)	きつねうどん 小松菜のお浸し	○さつま芋、米、◎うどん	牛豚合挽肉、豆腐、ささみ、◎油揚げ	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ワカメ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、生姜、茄子、舞茸、キャベツ、◎ネギ、小松菜	醤油、塩、料理酒、ケチャップ、中濃ソース、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎本みりん、砂糖
14	28	水	豆乳	ごはん 赤魚のから揚げ オクラの海苔和え 筑前煮 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	米、片栗粉、里芋、糸こんにゃく	○豆乳、赤魚、鶏肉、豆腐、◎煮干し	生姜、オクラ、もやし、刻み海苔、にんじん、れんこん、干し椎茸、なめこ、ネギ、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	29	木	豆乳	ごはん 野菜の肉巻き セロリと竹輪のきんぴら キャベツとりんごのサラダ 味噌汁(チンゲン菜 もやし 生椎茸)	大豆ごはん 白菜の即席漬け 昆布	米、白ゴマ、マヨネーズ	○豆乳、豚肉、竹輪、◎大豆、油揚げ	にんじん、えのき、ごぼう、セロリ、キャベツ、きゅうり、りんご、チンゲン菜、もやし、生椎茸、◎白菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	31	土	風の子まつり						

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

6日(火) 誕生会メニュー
(バイキング)

さつまいもごはん ワカメごはん
肉団子の甘酢あん
鮭と野菜のオープン焼き豆乳ソース
白菜のサラダ
梨 りんご シャインマスカットゼリー

16日(金) お弁当の日
りす・うさぎ・こあら・ぱんだ・きりん・くじら組は
お弁当の用意をお願いします。

21日(水)
くじら組がきのこごはんを
作ります。