



10月献立表



2026年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	26	ごはん 千草焼きの甘酢あん※ もやしの梅肉和え きのこ白菜のみそ汁	さつま芋と栗のモンブラン※ 牛乳	米・卵・鶏肉・生姜・人参・いんげん・ 椎茸・もやし・きゅうり・梅干し・白菜・玉 葱・えのき・なめこ・さつま芋・栗・ 牛乳マーガリン・生クリーム・MIX粉	せん べい	5 19	ごはん 八丁味噌トンテキ コールスローサラダ 玉葱とかぼちゃのみそ汁	フルーツヨーグルト お茶	米・豚肉・はちみつ・キャベツ・人参・ きゅうり・コーン・卵なしマヨネーズ・ 玉葱・小松菜・南瓜・油揚げ・生姜・ りんご・ヨーグルト・みかん缶・ バナナ・麦茶	米 菓子
火	13 27	ごはん 豚小間ハンバーグ 切干大根の和風サラダ なすのみそ汁	ティラミス※ 牛乳	米・豚肉・米粉・ごま・切干大根・ 人参・きゅうり・オカカ・玉葱・茄子・ 小葱・えのき・クリームチーズ・ マスカルポーネチーズ・レモン・ ビスケット・ココア・生クリーム・牛乳	よう かん	6 20	ごはん 6日 秋刀魚の塩焼き 20日 鰯の黄金焼き さつま芋のマヨネーズ和え 鶏団子スープ	青のりポテト 牛乳	米・秋刀魚・鰯・さつま芋・人参・ コーン・卵なしマヨネーズ・鶏肉・ 豆腐・生姜・大根・長葱・春雨・ じゃが芋・あおのり・牛乳	せん べい
水	14 28	玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋かぼちゃ煮 豚汁	きなこ蒸しパン※ 牛乳	玄米・鮭・キャベツ・もやし・人参・ しめじ・マーガリン・さつま芋・ かぼちゃ・玉葱・ごぼう・大根・豚肉・ 薄力粉・豆乳・きな粉・牛乳・ ベーキングパウダー	米 粉ク ッキ ー	7 21	ごはん 豆腐のきのこあんかけ ツナサラダ わかめの中華サラダ	りんごのクランブル※ 牛乳	米・豆腐・豚肉・しめじ・干し椎茸・ 人参・えのき・玉葱・いんげん・白菜・ ツナ・きゅうり・長葱・わかめ・ハム・ ごま・りんご・薄力粉・牛乳・ マーガリン	米 粉ク ッキ ー
木	1 15 29	食パン(ジャム)※ チキンのパン粉焼き グリーンサラダ ベーコンときのこのスープ	しらすごはん お茶	食パン・ジャム・鶏肉・米パン粉・ チーズ・きゅうり・人参・コーン・ サニーレタス・トマト・ベーコン・ 白菜・えのき・しめじ・ 米・しらす・あおのり・ごま・麦茶	米 菓子	8 22	けんちんうどん※ 厚揚げのおろし煮 キャベツときのこの酢の物	ほうれん草炒飯 牛乳	うどん・大根・人参・里芋・小松菜・ 鶏肉・厚揚げ・キャベツ・わかめ・ しめじ・えのき・米・ほうれん草・玉葱・ 人参・豚肉・牛乳	よう かん
金	2 16 30	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 小松菜のごま和え かぶと油揚げのみそ汁	かぼちゃときなこのクッキー※ 牛乳	米・鶏肉・里芋・しめじ・いんげん・ 人参・小松菜・もやし・玉葱・かぶ・ えのき・油揚げ・かぼちゃ・きな粉・ 薄力粉・牛乳	よう かん	9 23	挽肉ビビンバ きゅうりとキャベツの海苔風味 白菜と春雨のスープ (9日のみ + 早生みかん)	ふかし芋 牛乳	米・豚肉・長葱・にんにく・ぜんまい・ ほうれん草・もやし・人参・ごま・ きゅうり・キャベツ・海苔・白菜・春雨・ 鶏肉・玉葱・早生みかん・さつま芋・ 牛乳	せん べい
土	3 17 31	麻婆豆腐丼 キャベツの中華スープ	米粉パンケーキ チーズ 牛乳	米・玉葱・豚肉・豆腐・人参・にんにく・ 生姜・長葱・干し椎茸・キャベツ・ 鶏肉・ほうれん草・チーズ・ 米粉パンケーキ・牛乳	せん べい	10 24	さっぱりクッパ 挽肉ドレッシングサラダ	フライドポテト ヨーグルト 牛乳	米・豚肉・玉葱・人参・もやし・ ほうれん草・干し椎茸・きゅうり・ レタス・トマト・コーン・フライドポテト・ ヨーグルト・牛乳	米 菓子

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 529kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.2g 塩分 1.4g

🌸 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

今月除去対象の食品は、小麦・鶏卵です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。 ☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

🌸 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長は袋菓子・ゼリー・ジュース等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート 早生みかん
今月のおやつ さつま芋と栗のモンブラン

～今月の郷土食～

秋鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)



2026.10月

わかめのさっと炒め



材料	〔約4人分〕
塩蔵わかめ	30g
人参	30g
もやし	90g
長葱	60g
しらす	30g
ごま油	5g
醤油	少々
みそ	少々

作り方
①しらすは炒っておく
②わかめは水でしっかり洗って1口大に切る。(少し水につけて戻しておく)
③ごま油で野菜を炒めてから調味し、最後にしらすとわかめを加えてさっと炒める。
※長葱の辛味がとぶまで炒めると子どもも食べやすくなります！



オカカおにぎり



材料	
米	2合
オカカ	8g
醤油	大さじ1弱
砂糖	大さじ1強

作り方
①お米は研いで浸水しておく。
②①に醤油と砂糖を加えて分量の水を入れる。
③炊きあがったお米にオカカをまぜて握る。

甘めのおにぎりです♡
ごはんが炊きあがったら子どもと一緒にオカカを混ぜてラップで握っても楽しいですね☆

