



令和8年度

10月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	かや体温にのる	体の調子を整える	午前(未満児)	午後(全員)
1	木	チキンステーキ ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしにんにく 濃口醤油 三温糖 みりん じゃがいも コンソメ マヨネーズ 薄口醤油	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 いりこ ハッピーターン
2	金	じゃじゃ麺 すまし汁 梨	豚挽肉 麦味噌 あおさのり(乾) 赤味噌 木綿豆腐 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	うどん(乾) 三温糖 濃口醤油 みりん 和風だし 食塩 薄口醤油 強力粉 薄力粉 ドライイースト 有塩バター 上白糖 菜種油	竹の子 しいたけ(乾) 玉ねぎ きゅうり えのき 人参 葉ねぎ 梨	牛乳 きな粉餅	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
3	土	魚の照り焼き ごま酢和え 赤だし	サバ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 サラダ油 ごま 米酢 三温糖 和風だし	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ 香揚げ醤油
4	日						
5	月	●洋風かきたま汁 ササミフライ ゼリー	ベーコン 卵 ササミフライ 絹ごし豆腐 きな粉 スキムミルク いりこ	塩こしょう コンソメ 薄口醤油 食塩 みりん 菜種油 ゼリー	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 キャラメルコーン	スキムミルク いりこ ★きな粉だんご
6	火	鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の炒め煮 赤だし	鮭 麦味噌 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 有塩バター 濃口醤油 三温糖 みりん 和風だし 薄口醤油	キャベツ 人参 もやし しめじ グリンピース 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ こつぶポテコ
7	水	●麻婆豆腐 韓国風なます 中華スープ	牛挽肉 豚挽肉 木綿豆腐 麦味噌 焼き豚 鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	おろししょうがにんにく サラダ油 三温糖 濃口醤油 中華味 米酢 ごま ごま油 みりん 薄口醤油 料理酒 薄力粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 もやし しめじ 竹の子 しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 ハーベスト	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
8	木	魚の天ぷら 豚汁 オレンジ	タラ 卵 豚肉 厚揚げ 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 和風だし こんにゃく 里芋	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 アンパンマン ソフトせんべい	スキムミルク いりこ ビスコ
9	金	味噌ラーメン ひじきサラダ ふりかけ	豚肉 麦味噌 赤味噌 ひじき(乾) スキムミルク いりこ	中華種(乾) 鶏がらスープ 中華味 ラード 食塩 おろししょうがにんにく 濃口醤油 ふりかけ 薄口醤油 和風ドレッシング フライドポテト 菜種油	キャベツ 人参 もやし コーン 葉ねぎ きゅうり	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★フライドポテト
10	土	豚肉のしょうが焼き 竹輪サラダ 赤だし	豚肉 竹輪 麦味噌 木綿豆腐 赤味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが サラダ油 マヨネーズ 米酢 和風だし 薄口醤油	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 なめこ 葉ねぎ	牛乳 プリッツ	スキムミルク いりこ ふんわりロールケーキ
11	日						
12	月	スポーツの日					
13	火	サバの味噌煮 けんちん汁 梨	サバ 麦味噌 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ スキムミルク	和風だし おろししょうが みりん 三温糖 食塩 薄口醤油 里芋 こんにゃく	しめじ ごぼう 人参 大根 葉ねぎ 梨	牛乳 アンパンマン ふんわりコーン	スキムミルク いりこ ミルククーラードーナツ
14	水	●カレー汁 サラダ フルーチェ(いちご)	豚肉 牛乳 卵 スキムミルク いりこ	じゃがいも サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング フルーチェ さつまいも 薄力粉 三温糖 薄口醤油 食塩	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり ごぼう にら	牛乳 玄米小丸	スキムミルク いりこ ★がね
15	木	エビマヨ 拌三絲 卵スープ	エビ ハム 鶏肉 卵 牛乳 いりこ	片栗粉 塩こしょう 菜種油 マヨネーズ ケチャップ 上白糖 レモン果汁 春雨 米酢 薄口醤油 みりん 中華味	きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ(乾) にら	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 小さなかすていら
16	金	肉うどん 友禅和え 味付けのり	牛肉 味付けのり こしあん 牛乳 卵 スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 濃口醤油 薄口醤油 食塩 米酢 ごま 上白糖 上新粉 薄力粉	玉ねぎ えのき キャベツ ほうれん草 葉ねぎ	牛乳 アンパンマン ひとくちビスケット	スキムミルク いりこ ★浮島
17	土	第60回 うんどう会		菓子			
18	日						
19	月	●鶏飯スープ 鶏飯 バナナ	鶏肉 卵 海苔 牛乳 スキムミルク いりこ	和風だし 食塩 みりん 薄口醤油 三温糖 料理酒 濃口醤油 たくあん ホットケーキミックス 有塩バター グラニュー糖	ほうれん草 しいたけ(乾) 人参 葉ねぎ バナナ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク いりこ ★ベビーカステラ
20	火	鮭のマヨネーズ焼き ツナサラダ コーンスープ	鮭 卵 牛乳 ツナ スキムミルク いりこ	食塩 サラダ油 塩こしょう マヨネーズ 和風ドレッシング	ブロッコリー 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ソフトサラダ
21	水 (誕生会)	中華丼 わかめスープ ヨーグルト きゅうりと竹輪の中華和え	豚肉 エビ うずらの卵(缶) かまぼこ 竹輪 鶏肉 わかめ(乾) ヨーグルト 生クリーム	うるち米 サラダ油 中華味 薄口醤油 濃口醤油 ごま油 ごま 米酢 みりん 料理酒 プリン	白菜 人参 きくらげ(乾) しいたけ きゅうり 葉ねぎ 玉ねぎ えのき しいたけ(乾) みかん(缶) バイン(缶)	牛乳 コンポタせん	スキムミルク いりこ ★プリンアラモード
22	木	魚の西京焼き 五目豆 赤だし	鮭 麦味噌 野菜昆布 鶏肉 大豆(水煮) 竹輪 かまぼこ 厚揚げ 絹ごし豆腐 赤味噌 スキムミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 こんにゃく 和風だし 濃口醤油	ごぼう 人参 れんこん(水煮) なめこ しいたけ(乾) 玉ねぎ グリンピース 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 源氏パイ
23	金	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ふりかけ	牛挽肉 豚挽肉 ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	スパゲティ ケチャップ ウスターソース 塩こしょう コンソメ 有塩バター みりん 薄口醤油 ふりかけ さつまいも 上白糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) グリンピース しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 ロアンヌ	スキムミルク いりこ ★スイートポテト
24	土	肉団子のケチャップ煮 春雨サラダ 中華スープ	肉団子 ハム 鶏肉 スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 春雨 マヨネーズ 薄口醤油 中華味 みりん	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 竹の子 しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 マンナウエハース	スキムミルク いりこ せんべい
25	日						
26	月	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 酢の物 赤だし	牛肉 わかめ(乾) しらす干し エビ 絹ごし豆腐 麦味噌 赤味噌 卵 牛乳 こしあん スキムミルク いりこ	和風だし 濃口醤油 薄口醤油 米酢 三温糖 ホットケーキミックス バニラエッセンス サラダ油 上白糖	玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり もやし なめこ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★たい焼き
27	火	魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	タラ ハム ウィナー スキムミルク いりこ	料理酒 塩こしょう 薄力粉 有塩バター マカロニ サラダ油 ケチャップ 中濃ソース みりん マヨネーズ 薄口醤油 コンソメ	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 ぱりんこ	スキムミルク いりこ エリーゼ
28	水	●八宝菜 焼売(揚げ) パインアップル	豚肉 イカ あさり エビ かまぼこ さつまあげ うずらの卵(缶) 焼売 いりこ	中華味 三温糖 薄口醤油 片栗粉 菜種油 うるち米	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 葉ねぎ パインアップル	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ ★おにぎり
29	木	からあげ わかめともやしの和え物 味噌汁	鶏肉 わかめ(乾) ツナ 麦味噌 スキムミルク いりこ	おろししょうがにんにく 料理酒 薄口醤油 みりん 片栗粉 菜種油 食塩 かぼちゃ 和風だし	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ たべっ子どうぶつ
30	金	チャブチェ 肉団子スープ 味付けのり	豚肉 肉団子 味付けのり 牛乳 卵 スキムミルク	春雨 ごま油 ごま 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 食パン 有塩バター	ごぼう ビーマン 赤・黄パプリカ 人参 もやし しめじ しいたけ(乾) 竹の子 玉ねぎ コーン 葉ねぎ	牛乳 ハッピーターン	スキムミルク いりこ ★フレンチトースト
31	土	ひじきの甘辛煮 煮浸し 味噌汁	ひじき(乾) 鶏肉 大豆(水煮) 竹輪 さつまあげ かまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク	和風だし 三温糖 料理酒 濃口醤油	しいたけ(乾) 人参 グリンピース キャベツ しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ムーンライト

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。



秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。



ハロウィンクッキング～簡単クッキー作ろう～
10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

＊材料＊

かぼちゃ (またはさつまいも) 100g
バター50g 砂糖30g ホットケーキミックス150g

＊作り方＊

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。

