10月のメニュー

令和8年10月
認定こども園あおがき

行事	日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ	3時おやつ
JAさつまいもほり （4歳児）	1 木	赤飯 鶏ひき肉のごまみそ焼き ブロッコリーのかにあんかけ トマト　バナナ	534.6(479.6) 20.2(17.5) 19.8(16.7) 0.8(0.8)	米、○油、○米粉、砂糖 パン粉、片栗粉、◎せんべい	○牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、卵 かにかまぼこ、あずき ごま	ブロッコリー、バナナ、○れんこん トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん しいたけ、ひじき、栗	牛乳 せんべい	牛乳　いりこ れんこん チップス
	2 金	チャプチェ ツナ入り厚焼き玉子 スティックきゅうり オレンジ	514.4(494.9) 19.4(17.7) 19.4(17.4) 1.1(1.0)	米、○ばりんこ、はるさめ 三温糖、ごま油、◎米	○牛乳、卵、牛肉、ツナ ごま	きゅうり、オレンジ、たまねぎ にんじん、にら、干ししいたけ	牛乳 おにぎり	牛乳　いりこ ばりんこ
	3土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	5 月	白身魚の香草焼き コールスローサラダ 人参の甘煮 バナナ 有機米の日	534.4(486.2) 19.8(16.5) 15.8(13.8) 1.2(1.0)	米、○ビスコ、油、パン粉 砂糖、オリーブ油 ◎せんべい	○牛乳、たら、ハム	バナナ、にんじん、きゅうり りんご、干しぶどう、パセリ粉 カレー粉、キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスコ
	6 火	卵ボール 青菜のごま和え 高野の含め煮 オレンジ	603.3(589.3) 24.1(21.8) 23.8(20.8) 1.2(1.1)	米、○ホットケーキ粉 じゃがいも、油、砂糖 ○ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、パン粉、◎米	○牛乳、白身魚すり身、卵 高野豆腐、ちくわ、○卵 ○ウインナー、卵、ごま	ほうれんそう、オレンジ、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ケチャップ	牛乳 おにぎり	牛乳　いりこ マヨネーズ カップパン （卵）
	7 水	きのことほうれんそうのキッシュ ナポリタンスパゲッティ ブロッコリー りんご	494.6(424.0) 18.2(17.3) 14.5(11.4) 1.2(1.1)	米、スパゲティ、油、片栗粉 砂糖	○ヨーグルト、卵 とろけるチーズ、ベーコン 生クリーム、牛乳 ◎いりこ、ウインナー	りんご、ブロッコリー、たまねぎ ほうれんそう、ケチャップ、しめじ ピーマン、えのきだけ、しいたけ	牛乳 いりこ	ヨーグルト
	8 木	赤魚の煮付け 大豆入り切干大根煮 スティックきゅうり バナナ	595.9(520.8) 21.5(16.6) 19.9(16.8) 0.9(0.8)	米、○ホットケーキ粉 糸こんにゃく、○砂糖 ○オリーブ油、三温糖、砂糖 ◎せんべい	○牛乳、赤魚、○卵 水煮大豆、豚肉 油揚げ、ちくわ、○きな粉 ○つぶあん	バナナ、きゅうり、にんじん 切り干しだいこん、しいたけ いんげん、ひじき	牛乳 せんべい	牛乳 きな粉と粒あんのカップケーキ （卵）
	9 金	こんにゃくライス ゆばサラダ 野菜たっぷりポタージュ オレンジ	515.1(458.8) 12.7(10.7) 19.3(17.1) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○源氏パイ 糸こんにゃく、油、砂糖 ◎米	牛乳、卵、ベーコン 水煮大豆、生湯葉、ツナ ごま、バター	たまねぎ、きゅうり、オレンジ にんじん、コーン、クリームコーン レタス、グリンピース、ケチャップ わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳　いりこ 源氏パイ
運動会 （3・4・5歳児）	10土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
ふれあいサロン 佐治 （4歳児）	13 火	お好み焼き風卵焼き もずくときゅうりの酢の物 人参の甘煮 バナナ	525.3(483.5) 18.1(16.1) 18.6(16.5) 1.3(1.2)	米、ノンエッグマヨネーズ ながいも、○焼ふ ○グラニュー糖、三温糖 砂糖、◎せんべい	○牛乳、卵、豚ひき肉 かにかまぼこ、ちくわ かつお節、○バター、ごま	にんじん、バナナ、きゅうり キャベツ、たまねぎ、もずく わかめ、ねぎ、あおのり	牛乳 せんべい	牛乳　いりこ ふのシナモン シュガー
秋の実り体験 （5歳児）	14 水	鶏のから揚げ マカロニサラダ トマト りんご	507.9(474.4) 14.3(14.8) 18.7(17.1) 0.6(0.7)	米、○ビスコ、片栗粉 マカロニ、油 ノンエッグマヨネーズ	鶏もも肉、卵、ハム ◎いりこ	りんご、トマト、きゅうり みかん缶、にんじん	牛乳 いりこ	ビスコ
消防署 総合訓練	15 木	さつまんま 呉汁 ほうれん草のナムル バナナ	445.2(419.1) 17.4(15.6) 14.8(13.3) 2.2(1.9)	米、さつまいも、○砂糖 ごま油、◎せんべい	○牛乳、豆乳、豚肉、厚揚げ 水煮大豆、さつま揚げ、みそ ○生クリーム、○ねりごま 黒ごま、○ゼラチン、ごま	ほうれんそう、バナナ、もやし にんじん、しめじ、だいこん コーン、ねぎ	牛乳 せんべい	ごまプリン
身体測定 （5歳児）	16 金	ほっけの塩焼き 厚揚げの卵とじ ブロッコリー オレンジ	460.8(474.2) 23.4(20.7) 15.0(14.9) 1.0(0.8)	米、◎米、砂糖、油 ○きなこ餅	○牛乳、ほっけ、厚揚げ 卵	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ にんじん、ごぼう、いんげん	牛乳 おにぎり	牛乳 きなこ餅
	17土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
身体測定 （4歳児） よみきかせ	19 月	レバー入りハンバーグ 大根とツナのあえ物 トマト バナナ	567.3(521.9) 24.0(22.0) 24.7(21.5) 1.5(1.4)	米、ノンエッグマヨネーズ パン粉、三温糖、◎せんべい	○牛乳、○ベビーチーズ 木綿豆腐、豚ひき肉 鶏レバー、ツナ、卵	バナナ、だいこん、トマト にんじん、コーン、しいたけ ケチャップ、きゅうり ねぎ、ひじき	牛乳 せんべい	牛乳　いりこ ベビーチーズ
焼き芋大会 （3・4歳児）	20 火	カレーライス 大豆サラダ きゅうりの浅漬け オレンジ	520.0(499.8) 11.4(10.3) 8.1(6.6) 1.5(1.2)	○さつまいも、米 カレールウ、片栗粉、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、油 ◎米、じゃがいも	牛肉、水煮大豆、ハム ちりめん	たまねぎ、きゅうり、オレンジ にんじん、キャベツ、レタス みかん缶、かぼちゃ、コーン グリンピース、わかめ、ケチャップ	牛乳 おにぎり	焼きいも
身体測定 （3歳児）	21 水	あじの磯フライ きゅうりとチーズの酢の物 かぼちゃ煮 りんご	592.1(525.5) 23.6(21.8) 20.4(17.7) 1.3(1.3)	米、○ほしたべよ、パン粉 小麦粉、三温糖、砂糖、油	○牛乳、あじ、卵、チーズ しらす干し、◎いりこ	きゅうり、かぼちゃ、りんご みかん缶、カットわかめ、あおのり	牛乳 いりこ	牛乳 ほしたべよ
身体測定 （2歳児） 就学前健診 （5歳児）	22 木	豆腐のミートグラタン 根菜の炒め煮 ブロッコリー バナナ	592.8(538.9) 21.8(19.1) 21.4(18.9) 1.5(1.3)	米、糸こんにゃく、○小麦粉 ○砂糖、パン粉、油、三温糖 ◎せんべい	○牛乳、木綿豆腐 とろけるチーズ、○卵 ○おから、○ごま ○バター、豚ひき肉	バナナ、だいこん、れんこん ブロッコリー、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、かぼちゃ ケチャップ、干ししいたけ	牛乳 せんべい	牛乳　いりこ おからクッキー （卵）
身体測定 （0・1歳児）	23 金	煮干しふりかけ 白身魚のにんじんあんかけ ガレットのはさみ焼き スティックきゅうり　オレンジ	508.2(471.9) 22.7(19.8) 13.7(11.9) 1.9(1.6)	米、じゃがいも 片栗粉、油、三温糖、小麦粉 ◎米、○ほたほた焼き	○牛乳、たら、豚ひき肉 かつお節、いりこ、バター	きゅうり、オレンジ、にんじん たまねぎ、ピーマン、ケチャップ 赤ピーマン、セロリ、カレー粉 ゆかり、炊き込みわかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 ほたほた焼き
	24土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	26 月	野菜たっぷりつくね キャベツの味噌ネーズ和え 人参グラッセ バナナ	509.9(466.9) 18.6(16.3) 17.3(15.0) 1.1(1.1)	米、○味しらべ、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ごま油 ◎せんべい、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、卵 かにかまぼこ、みそ すりごま	にんじん、バナナ、キャベツ もやし、ほうれんそう、ねぎ コーン、いんげん、しいたけ	牛乳 せんべい	牛乳　いりこ 味しらべ
秋の収穫祭	27 火	さんまの塩焼き 豚汁 オレンジ	494.6(456.6) 15.3(12.7) 15.0(11.1) 1.5(1.4)	米、糸こんにゃく ◎せんべい、油、○白い風船 さつまいも	さんま、木綿豆腐、豚肉 みそ、油揚げ、ちくわ	たまねぎ、だいこん、オレンジ にんじん、ねぎ、ささがきごぼう	牛乳 せんべい	白い風船
誕生会	28 水	～10月誕生会ランチ～ きのこごはん さばのカレー煮　ゼリー 人参の甘煮　かぼちゃサラダ	458.0(408.4) 18.3(17.0) 13.5(11.0) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、三温糖 ノンエッグマヨネーズ カレールウ、砂糖	さば、卵、油揚げ、ハム 鶏もも肉、チーズ すりごま、◎いりこ	にんじん、かぼちゃ、きゅうり ごぼう、○ピーマン、コーン まいたけ、しめじ エリンギ、干しぶどう、ゼリー	牛乳 いりこ	野菜プリッツ
内科検診	29 木	高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとちくわのごま和え トマト バナナ	536.5(504.3) 19.3(17.5) 15.5(14.0) 1.1(1.1)	米、○小麦粉、三温糖 ○砂糖、◎せんべい	○牛乳、卵、ちくわ ○ヨーグルト、高野豆腐 ○チーズ、○ちりめん ○バター、ごま	バナナ、きゅうり、トマト にんじん、たまねぎ グリンピース、○いちごジャム	牛乳 せんべい	牛乳 カルシウム たっぷりスコーン
	30 金	チリコンカン 甘酢ポテト ブロッコリー オレンジ	452.2(427.5) 16.7(15.0) 12.9(11.2) 1.0(0.8)	米、じゃがいも ○スティックパン、砂糖 三温糖、油、米粉、◎米	○牛乳、水煮大豆 豚ひき肉、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、 オレンジ、にんじん、きゅうり ケチャップ、トマトジュース レタス	牛乳 おにぎり	牛乳　いりこ スティックパン （卵）
JAまつり （4歳児）	31土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		

和み給食の日

カミカミメニュー

まめ豆メニュー

鉄分補給献立

コツコツメニュー

煮干しふりかけ

旬の味献立

誕生会