2026年10月

令和8年度　10月献立表

鴨生保育所(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	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
1	木	豚肉と納豆の旨煮 春雨の酢物 パイン缶	牛乳 ★フライドポテト	フライドポテト、砂糖、はるさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、納豆、卵、豚肉	パイン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ヨーグルト
2	金	秋の遠足					牛乳 ミニドーナツ
3	土	マーボー豆腐 わかめスープ バナナ	ミレービスケット	片栗粉、砂糖	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、みそ、カットわかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	お茶 紫芋ふんわりせんべい
5	月	カレー キャベツとハムのサラダ オレンジ	牛乳 ★さつまいもチップス	じゃがいも、さつまいも、三温糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛肉、ハム	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン	牛乳 かぼちゃボーロ
6	火	豆腐ハンバーグ しらす干し和え はんぺん汁	★おにぎり （小松菜・鮭）	米、小麦粉、パン粉、ごま、油、砂糖	絹豆腐、合挽き肉、はんぺん、さけ、しらす干し、カットわかめ	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、しめじ、ねぎ	牛乳 リッツ
7	水	鯖の蒲焼風 きゅうりの甘酢和え さつま汁	★フルーツゼリー おしゃぶり昆布	さつまいも、糸こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	さば、豆腐、鶏肉、みそ、おしゃぶり昆布	きゅうり、みかん缶、もも缶、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	牛乳 ちょぼちょぼ
8	木	チキンボッキーの甘煮 ブロッコリーのごま和え 押し麦のスープ	牛乳 ★ラスク	サンドイッチパン、マーガリン、グラニュー糖、押麦、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、チキンボッキー、かにかまぼこ	ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 オレンジ
9	金	親子丼 ビーフンサラダ フルーツミックス	牛乳 丸ボーロ	マヨネーズ、ビーフン、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、もも缶、パイン缶、こまつな、しいたけ	牛乳 チーズ
10	土	野菜炒め みそ汁	さや えんどう	生ふ、しらたき、油、砂糖	豚肉、みそ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	お茶 豆乳 クッキー
13	火	開花煮 もやしとコーンのナムル みそ汁	牛乳 ★マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま、ごま油、ふ	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、みそ、きな粉、カットわかめ	たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、こまつな、しめじ、いんげん、ねぎ、しいたけ	牛乳 十勝バターブレッド
14	水	ふりかけ かきあげ キャベツのスープ バナナ	牛乳 ★ココア蒸しパン	小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、えび、卵、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	牛乳 紫芋ふんわりせんべい
15	木	鮭のムニエル 切干し大根の煮物 みそ汁	★フルーツヨーグルト	砂糖、小麦粉、バター、油	さけ、ヨーグルト、みそ、油揚げ、カットわかめ	みかん缶、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、もも缶、パイン缶、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	牛乳 チーズ
16	金	青椒肉絲 カレー卵 わかめ汁 チーズ	牛乳 おにぎりせんべい	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、牛肉、豆腐、チーズ、カットわかめ	ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが、ねぎ、にんにく	牛乳 もも缶
17	土	肉みそ 野菜スープ オレンジ	ハッピーターン	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	鶏ひき肉、みそ、茹で大豆	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん	お茶 かぼちゃボーロ
19	月	ポークカレー ナムル みかん缶	★手作りプリン	じゃがいも、メープルシロップ、小麦粉、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、トマトピューレ、ピーマン	ヨーグルト
20	火	ツナオムレツ きゅうりのごま和え ビーフン汁	牛乳 ★ホットケーキ	ホットケーキ粉、ビーフン、砂糖、メープルシロップ、マーガリン、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しめじ、ねぎ	牛乳 スティックパン
21	水	ふりかけ　ブロッコリー ミックスフライ マカロニサラダ スープ　りんごゼリー	牛乳 ケーキ	じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しょうが、みかん缶、にんにく	牛乳 チーズ
22	木	赤魚のもみじ焼き 大根のごま酢和え みそ汁	牛乳 ★フライドポテト	フライドポテト、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、赤魚、みそ、カットわかめ、あおのり	きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、コーン、ねぎ	牛乳 ウェハース
23	金	豚肉と春雨の炒め物 白菜のスープ ウインナー	牛乳 ワッフル	じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、こまつな、しいたけ	牛乳 バナナ
24	土	なっとく丼 みそ汁 もも缶	ベジたべる	じゃがいも、砂糖、ふ	挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、ねぎ、もも缶	お茶 ミレービスケット
26	月	ハヤシ 春雨サラダ オレンジ	★おにぎり （しらす干し・わかめ）	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	卵、牛肉、ハム、しらす干し、炊き込みわかめ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、グリンピース	牛乳 チーズ
27	火	豚丼 キャベツの和風サラダ パイン缶	牛乳 ★ジャムサンド	サンドイッチパン、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、いんげん	牛乳 白い風船
28	水	鮭の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	★オレンジパンチ	じゃがいも、砂糖	さけ、みそ、カットわかめ、かつお節	オレンジ果汁５０％飲料、バナナ、ブロッコリー、みかん缶、たまねぎ、もも缶、パイン缶、にんじん、しめじ、ねぎ	ヨーグルト
29	木	麻婆豆腐 もやしとハムの酢のもの バナナ	牛乳 ★スウィートポテト	さつまいも、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、卵、赤みそ、みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 アンパンマン野菜せんべい
30	金	松風焼き きゅうりの昆布和え みそ汁	牛乳 リッツ	パン粉、ごま、砂糖	牛乳、絹豆腐、鶏ひき肉、みそ、塩こんぶ、カットわかめ	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ	牛乳 ミニボーロ
31	土	肉じゃが 中華スープ のり佃煮	とんがりコーン	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛肉、カットわかめ、のり佃煮	たまねぎ、にんじん、いんげん	お茶 豆乳 クッキー

〇★印は手作りおやつです。