

2026年10月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1	木	タンダーリーチキン 小松菜とツナの和え物 ふりかけごはん【米飯】 豆腐の みそ汁 みかん缶【オレンジ】	マドレーヌ	鶏肉 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	生姜 小松菜 白菜 人参 みかん
2	金	ハヤシライス キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 オレンジ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ オレンジ
3	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	豚肉 高野豆腐 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	人参 たまねぎ バナナ
5	月	マーボー丼 おひたし さつまいものみそ汁	豆腐の パンケーキ	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜
6	火	五目ひやむぎ 【野菜煮込みうどん】 焼き春巻き【さつまいもの 煮物】 バナナ	おかか おにぎり	卵 わかめ 花かつお 牛乳	ひやむぎ 小麦粉 米 ごま	人参 きゅうり もやし しいたけ バナナ
7	水	チキンカツ オーロラサラダ わかめごはん ミネストローネ	かぼちゃ ケーキ	鶏肉 わかめ 豆乳 ベーコン 牛乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス マーマレード マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ かぼちゃ トマト
8	木	肉じゃが 七分つきごはん【米飯】 たまねぎのみそ汁 オレンジ	丸ぼうろ	豚肉 みそ わかめ 牛乳 きなこ 豆乳	じゃがいも 米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく オレンジ
9	金	八宝菜 シューマイ 米飯 【かぼちゃの甘煮】 バナナ	バウムクーヘン	豚肉 牛乳	片栗粉 かぼちゃ 米 小麦粉	人参 たまねぎ 白菜 ピーマン もやし たけのこ しいたけ バナナ
10	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参 バナナ
12	月	スポーツの日				
13	火	メンチカツ ごま和え【おひたし】 ゆかりごはん【米飯】 豆腐とうすあげのみそ汁	バナナケーキ	豚肉 豆腐 うすあげ みそ 豆乳 牛乳	パン粉 ごま 米 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 バナナ
14	水	秋鮭のゆず味噌焼 ちくわとわかめの酢の物 米飯 しめじのみそ汁 オレンジ	ちんすこう	鮭 みそ ちくわ わかめ きなこ 牛乳	ごま 米 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 しめじ オレンジ
15	木	筑前煮 麦ごはん【米飯】 麴のすまし汁 【豆腐のすまし汁】 バナナ	きなこおにぎり	鶏肉 ちくわ わかめ きなこ 牛乳	じゃがいも 米 麴	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん バナナ
16	金	三色丼 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	ぶどうゼリー	豚肉 高野豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 春雨	人参 小松菜 きゅうり キャベツ かぼちゃ
17	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ バナナ
19	月	白身魚フライ ポテトサラダ 鮭ラップおにぎり 豆腐のみそ汁 一口ゼリー【バナナ】	食育の日 小倉パイ お弁当ランチ	白身魚 鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 じゃがいも ごま 米 小麦粉	人参 きゅうり キャベツ 小豆

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20	火	親子どんぶり キャベツのおひたし さつまいものみそ汁	フレンチ トースト	鶏肉 卵 かまぼこ 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 食パン	人参 たまねぎ キャベツ
21	水	鶏のうめ焼 和風マヨサラダ エリンギのみそ汁【豆腐の みそ汁】 米飯 バナナ	おさつ むしパン	鶏肉 豆腐 牛乳 みそ	米 さつまいも 蒸しパン粉	人参 きゅうり エリンギ キャベツ バナナ
22	木	けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ポテト バナナ	わかめ おにぎり	鶏肉 うすあげ わかめ 牛乳	うどん じゃがいも 米 ごま	人参 ごぼう しいたけ バナナ
23	金	そぼろチャーハン 三色ナムル 中華風スープ 【豆腐のすまし汁】 オレンジ	ウエハースと せんべい	豚肉 ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま	人参 たまねぎ ピーマン きゅうり もやし オレンジ
24	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり バナナ
26	月	ポテトコロッケ わかめごはん ほうれん草の白和え 白菜とうすあげのみそ汁	きなこ マフィン	豚肉 わかめ 豆腐 みそ うすあげ きなこ 大豆 豆乳 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 ほうれん草 白菜
27	火	コーンとツナのピラフ ひじきマヨドレサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	おさつ パンケーキ	シーチキン ひじき みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 さつまいも ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり かぼちゃ バナナ
28	水	白身魚の西京焼き 七分つきごはん【米飯】 土佐和え【おひたし】 たまねぎのみそ汁 オレンジ	パンせんべい	白身魚 みそ 花かつお わかめ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	米 食パン	小松菜 白菜 人参 たまねぎ オレンジ
29	木	てきやき豆腐ハンバーグ キャベツとツナのサラダ 米飯 豆腐のみそ汁	ハロウィン ドーナツ	ひじき 豆腐 豚肉 シーチキン みそ わかめ 牛乳	片栗粉 米 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり
30	金	おぼけキーマカレー ドレッシングサラダ オレンジ	ハロウィン パーティー	豚肉 牛乳	米	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ
31	土	ホットドッグ スティックパン 牛乳 一口ゼリー【ヨーグルト】	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン スティックパン	キャベツ

() 内は基準値

10月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	480 (490) Kcal	16.4 (18.0) g	15.8 (18.0) g	1.4 (1.3) g
	3歳以上	580 (580) Kcal	20.6 (22.0) g	19.9 (20.0) g	1.7 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 世界の料理

イタリア ～



イタリアの家庭料理「ミネストローネ」はイタリアで昔から親しまれている野菜たっぷりのスープです。
「ミネストローネ」という名前は、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味があります。
トマトを使ったものがよく知られていますが、季節や家庭によって入れる野菜や味付けは様々です。

さまざまな種類の野菜をたっぷり食べられるミネストローネは栄養満点のスープです。

