令和8年10月　　献立表

Information

暑さもやわらぎ食欲も少しずつ戻ってきました。秋は美味しい食べ物がたくさん出てきます。給食やおやつにも、柿やりんご、さつまいもが登場します。この時期に苦手なものが一つでも克服できるといいですね。

食材案内　　「さつま芋」

さつま芋は、皮や皮周辺にビタミンやミネラル、食物繊維などをたっぷり含んでいるため、皮をむかずに、食べることでしっかり摂取できます。また変色を防ぐ効果があるあく抜き。しかし長時間水にさらすとビタミンB群などが水に溶けだし栄養素が減少してしまうので10分程度にとどめましょう。

日		献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	木	米(押し麦) マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参 たけのこ水煮、ねぎ、しめじ 南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	米(押し麦) マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参 たけのこ水煮、ねぎ、しめじ 南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	白がゆ マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参 南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	1日:クッキー バター、砂糖、薄力粉 上新粉 15日:ラスク パン、バター、砂糖
2,16	金	コッペパン 中華風かき玉スープ 豆腐、人参、チンゲン菜 卵、生姜 鶏肉のから揚げ 鶏肉	コッペパン 中華風かき玉スープ 豚肉、豆腐、人参、チンゲン菜 卵、生姜 鶏肉のから揚げ 鶏肉	白がゆ 中華風スープ 豚肉、豆腐、人参、チンゲン菜 鶏肉の旨煮 鶏肉	2日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン 冷凍ミックスフルーツ 16日:りんご
3,17	土	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麸	3日:魚肉ソーセージ 17日:魚肉ソーセージ
5,26	月	食パン 豆腐ハンバーグ 鶏挽肉、豆腐、厚揚げ トマトスープ 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ なす	食パン 豆腐ハンバーグ 鶏挽肉、豆腐、厚揚げ トマトスープ 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ なす	白がゆ 豆腐ハンバーグ 鶏挽肉、豆腐 トマトスープ 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ なす	5日:もも寒天 ももジュース、寒天 26日:フルーチェ フルーチェ、牛乳、いちご
6,20	火	米(押し麦) きのこの炊き込みごはん ツナ、切干大根、人参、油揚げ しめじ、えのき、まいたけ 豚汁 豚肉、大根、人参、白菜 ごぼう、ねぎ	米(押し麦) きのこの炊き込みごはん ツナ、切干大根、人参、油揚げ しめじ、えのき、まいたけ 豚汁 豆腐、豚肉、大根、人参、白菜 ごぼう、ねぎ	白がゆ おじや ツナ、人参、えのき 豚汁 豚肉、大根、人参、白菜	6日:マドレーヌ 卵、薄力粉、砂糖、はちみつ、 バター 20日:ココアチュロス ホットケーキミックス、砂糖、牛乳 ココア

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	水	7日:ロールパン 照焼きチキン 鶏肉 豆腐とコーンのスープ 豆腐、人参、あさつき、 クリームコーン	21日:食パン 照焼きチキン 鶏肉 豆腐とコーンのスープ 豆腐、人参、あさつき、 クリームコーン	白がゆ 照焼きチキン 鶏肉 豆腐とコーンのスープ 豆腐、人参、クリームコーン	7日:ラスク パン、バター、砂糖 21日:りんごケーキ りんご、豆腐、メープルシロップ ホットケーキミックス、バター
8,22	木	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 白みそ汁 人参、白菜、えのき、じゃがいも わかめ	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 白みそ汁 人参、白菜、えのき、じゃがいも わかめ	白がゆ 煮魚 白身魚 白みそ汁 人参、白菜、えのき、じゃがいも わかめ	8日:ふかしいも さつま芋 22日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
9,23	金	コッペパン さつま芋のかき揚げ さつま芋、ボロニアソーセージ、 卵、小麦粉、ホットケーキミックス 豚肉の柳川風 豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ 水菜、しめじ、卵	コッペパン さつま芋のかき揚げ さつま芋、ボロニアソーセージ、 卵、小麦粉、ホットケーキミックス 豚肉の柳川風 豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ 水菜、しめじ、卵	白がゆ さつま芋の土佐煮 さつま芋、花がつお 豚肉と野菜の煮物 豚肉、人参、玉ねぎ、水菜	9日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、もも 23日:りんご
10,31	土	にゅう麺 五目にゅう麺 そうめん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	にゅう麺 五目にゅう麺 そうめん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	にゅう麺 五目にゅう麺 そうめん、人参、ほうれん草 花麸	10日:魚肉ソーセージ 31日:魚肉ソーセージ
13,27	火	米(押し麦) 大根のごまみそ汁(ア) 豚肉、大根、人参、ねぎ、 生しいたけ、ごま 磯あえ キャベツ、小松菜、人参、もやし のり	米(押し麦) 大根のみそ汁 豚肉、大根、人参、ねぎ、 生しいたけ 磯あえ キャベツ、小松菜、人参、もやし のり	白がゆ 大根のごまみそ汁 豚肉、大根、人参、ごま 磯あえ キャベツ、小松菜、人参、のり	13日:メロンパン パン、砂糖、バター 27日:さつま芋蒸しパン さつま芋、ホットケーキミックス、 牛乳、卵
14,28	水	コッペパン 和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン、えのき 人参、玉ねぎ、しめじ、のり ジャコサラダ しらす干し、人参、きゅうり	コッペパン 和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン、えのき 人参、玉ねぎ、しめじ、のり ジャコサラダ しらす干し、人参、きゅうり	白がゆ 和風スープスパゲティ スパゲティ、えのき、人参、玉ねぎ のり ジャコサラダ しらす干し、人参、きゅうり	14日:バナナチップス バナナ 28日:カルピスケーキ カルピス、ホットケーキミックス 牛乳
19,29	月/木	米(押し麦) ビビンバ(ア) 豚挽き肉、生姜、人参、大根 もやし、ほうれん草、ごま すまし汁 豆腐、人参、あさつき、麸	米(押し麦) ビビンバ 豚挽き肉、生姜、人参、大根 もやし、ほうれん草、花がつお すまし汁 豆腐、人参、あさつき、麸	白がゆ ビビンバ 豚挽き肉、人参、大根、ごま ほうれん草 すまし汁 豆腐、人参、麸	19日:お好み焼き 卵、豚ひき肉、お好み焼き粉 キャベツ、天かす、ソース、青のり 29日:柿
30	金	食パン 白身魚のクリームシチュー 白身魚、じゃがいも、人参、 玉ねぎ、いんげん、エリンギ 切干大根のサラダ 切干大根、わかめ、きゅうり 人参	食パン 白身魚のクリームシチュー 白身魚、じゃがいも、人参、 玉ねぎ、いんげん、エリンギ 切干大根のサラダ 切干大根、わかめ、きゅうり 人参	白がゆ 白身魚のクリームシチュー 白身魚、じゃがいも、人参、 玉ねぎ サラダ 人参、わかめ、きゅうり	30日:南瓜シフォンケーキ 卵、砂糖、薄力粉、サラダ油 ブーキングパウダー、牛乳、南瓜