

令和8年

10月献立表

友田保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 煮しめ 実だくさん味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／塩麹／調合油／さといも／きびざとう／ブレミックス粉(ホットケーキ用)／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	おろしにんにく／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／だいこん／ごぼう／ほんしめじ／こねぎ／バナナ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルドーナツ 牛乳	17 ／ 土	ポテトドッグ き야べつとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ	牛乳／ロースハム／豚ひき肉	にんじん／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホル)／玉葱／バナナ／パインアップル(缶詰)	牛乳寒天 牛乳
2 ／ 金	ハヤシライス シーザーサラダ ひじきとやしのスープ バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／調合油／食パン／きびざとう／ごま油／パイ皮／グラニュー糖	豚モモ(脂身付き)／ロースハム／粉チーズ／干ひじき(ステンレス釜、乾)／牛乳	野菜ジュース／にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／キャベツ／きゅうり／ねぎ／りよくとうもやし／バナナ	バLMエクッキー 牛乳	19 ／ 月	マーボー丼 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／じゃがいも／薄力粉／ミルクチョコレート	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／刻み昆布／かに風味かまぼこ／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／こねぎ／バナナ	ココア蒸しパン 牛乳
3 ／ 土	ポテトドッグ き야べつとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ	牛乳／ロースハム／豚ひき肉	にんじん／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホル)／玉葱／バナナ／パインアップル(缶詰)	牛乳寒天 牛乳	20 ／ 火	コッペパン さつま芋グラタン ほうれん草のソテー(シジ)／大根とえのき茸のスープ バナナ	コッペパン／さつまいも／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳／粉チーズ／ベーコン	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ほうれんそう／ほんしめじ／だいこん／にんじん／えのきたけ／バナナ	ゆかりむすび 牛乳
5 ／ 月	マーボー丼 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／じゃがいも／薄力粉／ミルクチョコレート	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／刻み昆布／かに風味かまぼこ／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／こねぎ／バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	21 ／ 水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 かぶとしめじの味噌汁 かき	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型)／板こんにやく／きびざとう／食パン／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	牛乳／べにざけ／粉チーズ／干ひじき(ステンレス釜、乾)／大豆(国産、ゆで)／さつま揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／パセリ／にんじん／ごぼう／かぶ／かぶ(葉)／ほんしめじ／かき(甘がき)	さくさくラスク 牛乳
6 ／ 火	コッペパン さつま芋グラタン ほうれん草のソテー(シジ)／大根とえのき茸のスープ バナナ	コッペパン／さつまいも／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳／粉チーズ／ベーコン	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ほうれんそう／ほんしめじ／だいこん／にんじん／えのきたけ／バナナ	ゆかりむすび 牛乳	22 ／ 木	タンメン風うどん ちくわのごま揚げ バナナ	うどん(ゆで)／ごま油／薄力粉／白ごま(いり)／調合油／水稻穀粒(精白米)／きびざとう	牛乳／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／卵／油揚げ	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／りよくとうもやし／にら／ねぎ／バナナ／干し椎茸／ほんしめじ／まいたけ	きのこおこわ 牛乳
7 ／ 水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 かぶとしめじの味噌汁 かき	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型)／板こんにやく／きびざとう／食パン／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	牛乳／べにざけ／粉チーズ／干ひじき(ステンレス釜、乾)／大豆(国産、ゆで)／さつま揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／パセリ／にんじん／ごぼう／かぶ／かぶ(葉)／ほんしめじ／かき(甘がき)	さくさくラスク 牛乳	23 ／ 金	麦ごはん 豚バラ大根 小松菜の磯和え 白菜の味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／上新粉／白玉粉／かたくり粉	豚中型種ばら／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／にんじん／さやいんげん／こまつな／りよくとうもやし／はくさい／ねぎ／バナナ	みたらし団子 牛乳
8 ／ 木	タンメン風うどん ちくわのごま揚げ バナナ	うどん(ゆで)／ごま油／薄力粉／白ごま(いり)／調合油／水稻穀粒(精白米)／きびざとう	牛乳／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／豚モモ(脂身付き)／バナナ／干し椎茸／ほんしめじ／まいたけ	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／りよくとうもやし／にら／ねぎ／バナナ／干し椎茸／ほんしめじ／まいたけ	きのこおこわ 牛乳	24 ／ 土	たらこスパゲティ コロコロサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／調合油／カステラ	牛乳／たらこ／焼きのり／ロースハム／ベーコン	にんじん／きゅうり／玉葱／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホル)／バナナ	カステラ 牛乳
9 ／ 金	麦ごはん 豚バラ大根 小松菜の磯和え 白菜の味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／きびざとう／だんご粉／上新粉／白玉粉／かたくり粉	豚中型種ばら／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／にんじん／さやいんげん／こまつな／りよくとうもやし／はくさい／ねぎ／バナナ	みたらし団子 牛乳	26 ／ 月	ハヤシライス シーザーサラダ ひじきとやしのスープ バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／調合油／食パン／きびざとう／ごま油／パイ皮／グラニュー糖	豚モモ(脂身付き)／ロースハム／粉チーズ／干ひじき(ステンレス釜、乾)／牛乳	野菜ジュース／にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／キャベツ／きゅうり／ねぎ／りよくとうもやし／バナナ	バLMエクッキー 牛乳
10 ／ 土	たらこスパゲティ コロコロサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／調合油／カステラ	牛乳／たらこ／焼きのり／ロースハム／ベーコン	にんじん／きゅうり／玉葱／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホル)／バナナ	カステラ 牛乳	27 ／ 火	コッペパン チキンピカタ 大根の醤油フレンチ かぼちゃのコンソメスープ バナナ	コッペパン／薄力粉／きびざとう／調合油／有塩バター／じゃがいも／ブレミックス粉(てんぷら用)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／しらす干し(微乾燥品)／牛乳／米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース／パセリ／だいこん／にんじん／みずな／西洋かぼちゃ／玉葱／とうもろこし缶詰(ホル)／バナナ	味噌ポテト 牛乳
13 ／ 火	コッペパン チキンピカタ 大根の醤油フレンチ かぼちゃのコンソメスープ バナナ	コッペパン／薄力粉／きびざとう／調合油／有塩バター／じゃがいも／ブレミックス粉(てんぷら用)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／しらす干し(微乾燥品)／牛乳／米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース／パセリ／だいこん／にんじん／みずな／西洋かぼちゃ／玉葱／とうもろこし缶詰(ホル)／バナナ	味噌ポテト 牛乳	28 ／ 水	ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーのソテー 豆腐と青菜の味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／有塩バター／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／焼きのり	玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ブロッコリー／にんじん／こまつな／バナナ	のりチーズトースト 牛乳
14 ／ 水	ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーのソテー 豆腐と青菜の味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／有塩バター／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／卵／ベーコン／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／焼きのり	玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ブロッコリー／にんじん／こまつな／バナナ	のりチーズトースト 牛乳	29 ／ 木	麦ごはん まぐろかつ きゅうりとハムの中華和え さつま汁 かき	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／ごま油／さつまいも／マカロニ	牛乳／めかじき／卵／ロースハム／豚中型種モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	しょうが／きゅうり／りよくとうもやし／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／かき(甘がき)	マカロニきなこ 牛乳
15 ／ 木	麦ごはん まぐろかつ きゅうりとハムの中華和え さつま汁 かき	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／ごま油／さつまいも／マカロニ	牛乳／めかじき／卵／ロースハム／豚中型種モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	しょうが／きゅうり／りよくとうもやし／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／かき(甘がき)	マカロニきなこ 牛乳	30 ／ 金	ごはん 回鍋肉 かぼちゃの煮つけ かき玉汁(こねぎ) バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／有塩バター／グラニュー糖／薄力粉	豚モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／卵／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	野菜ジュース／にんじん／キャベツ／青ピーマン／ぶなしめじ／西洋かぼちゃ／こねぎ／バナナ	クッキー 牛乳
16 ／ 金	ごはん 回鍋肉 かぼちゃの煮つけ かき玉汁(こねぎ) バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／有塩バター／グラニュー糖／薄力粉	豚モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／卵／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	野菜ジュース／にんじん／キャベツ／青ピーマン／ぶなしめじ／西洋かぼちゃ／こねぎ／バナナ	クッキー(グラニュー糖) 牛乳	31 ／ 土	ポテトドッグ き야べつとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ	牛乳／ロースハム／豚ひき肉	にんじん／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホル)／玉葱／バナナ／パインアップル(缶詰)	牛乳寒天 牛乳

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

月平均栄養価	3歳以上児	エネルギー	562kcal	タンパク質	21.6g	脂質	18.6g	食塩相当量	2.0g
	3歳未満児	エネルギー	489kcal	タンパク質	18.9g	脂質	16.6g	食塩相当量	1.7g

かぼちゃのコーンスープ

〈材料 4人分〉

かぼちゃ 1/4個
玉葱 1/2個
コーンクリーム缶 180g
牛乳 400cc
水 200cc
コンソメ 1個
バター 12g
塩・こしょう 少々

《作り方》

- ①かぼちゃは2cm角くらい、玉葱はみじん切りにする。
- ②鍋にバター入れて中火で熱し、玉葱をしんなりするまで炒める。
- ③しんなりしたら水を加え煮る。煮立ったらかぼちゃ、コンソメを入れて煮る。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら、牛乳、コーンクリーム缶を加えて、混ぜながら煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を調えて、出来上がり！！

みたらし団子

〈材料 20個分〉

上新粉 130g
お湯 100cc
白玉粉 90g
水 45cc

■みたらし餡
砂糖 50g
しょうゆ 大さじ1
片栗粉 小さじ1
水 70g

《作り方》

- ①上新粉にお湯を3回ぐらいに分け入れ、木べらである程度混ざったら、最後に手でまとめるようにこねる。(硬さの目安は耳たぶぐらい)
- ②白玉粉も同様に3回ぐらいに分け入れ、つぶつぶをつぶすように手で混ぜ合わせる。(硬さの目安は耳たぶぐらい)
- ③ボウルに①の生地と②の生地を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④生地を約20等分に分け、1個ずつ手のひらで転がして丸く形を整え、中央にくぼみを作ります。
- ⑤たっぷりのお湯を沸かし、その中に団子を入れて茹でる。団子が浮き上がってきから3～4分ほど茹で、芯まで火を通す。
- ⑥【みたらしあん】
材料を全て鍋に入れ、中火で2分ほどヘラで混ぜながら加熱し、とろみがついたら火からおろし、あんの完成です。
- ⑦⑤の団子をみたらし餡にからめ、出来上がり！！