２０２６年　１０月　よていこんだて



今月の郷土食給食は熊本県です

熊本県は「火の国・水の国」と呼ばれています。自然環境により、米、野菜、果物、畜産物、海産物など豊富な食材が育まれ、地域ごとの特色ある郷土料理が発展しました 。江戸時代からの交易や中国文化の影響もあり、熊本独自の中華風郷土料

今月のリクエスト給食はりすぐみです。

★マークのメニューがリクエストです♪



◎食材の入荷状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。
◎記載してあるエネルギー量は幼児の値です。
◎10月の果物は、柑橘類・バナナ・りんご・柿の予定です。
◎朝おやつは乳児クラスのみに提供。アレルギー対応のないお菓子とお茶になります。
◎園で初めて食べる食材がないように、献立を確認の上、ご家庭でも何度かお試しください。



【アレルギー献立】
わらべみどり保育園

日付		朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー
1	木	お菓子 お茶	キャロットライス コロッケ ★ゆでブロッコリー★ トマトオニオンスープ 果物	米　カルシウム米　人参　野菜コンソメ　塩 たまねぎ　豚肉　酒　じゃが芋　塩　人参　コーン　小麦粉　水　パン粉　油　中濃ソース　ウスターソース ブロッコリー　塩 玉ねぎ　ベーコン　トマト缶　かつおだし　醤油　塩　三温糖　野菜コンソメ　パセリ 果物	マシュマロコーンフレーク お茶	コーンフレーク マシュマロ　豆乳バター 麦茶	524
2	金	お菓子 お茶	ごはん ★かれいの煮付け★ ★青菜と納豆の和え物★ ★豚汁★ 果物	米　カルシウム米 かれい　生姜　三温糖　みりん　醤油　水 小松菜　人参　えのき　納豆　かつおだし　醤油 豚肉　油　大根　人参　ごぼう　長ねぎ　豆腐　油揚げ　かつおだし　味噌 果物	塩焼きそば お茶	蒸中華麺　豚肉　人参　にら　もやし 玉ねぎ　にんにく　油　塩　ごま油 鶏がらだし 麦茶	385
3	土	お菓子 お茶	マーボー丼 ナムル 小松菜のスープ 果物	米　カルシウム米　豚肉　豆腐　長ねぎ　にら　油　にんにく　生姜 味噌　酒　三温糖　醤油　片栗粉　水 きゅうり　もやし　人参　ごま　ごま油　醤油　塩 小松菜　玉ねぎ　しめじ　かつおだし　醤油　塩 果物	★しらすおかかおにぎり★ お茶	米　カルシウム米　しらす干し かつお節　醤油　塩 麦茶	473
5	月	お菓子 お茶	★野菜たっぷり醤油ラーメン★ ★かぼちゃの甘煮★ 果物	中華麺　油　豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　長ねぎ にら　もやし　コーン　小松菜　かつおだし　鶏がらだし　醤油　塩 かぼちゃ　三温糖　塩　かつおだし　醤油 果物	★天かすとしらすおにぎり★ お茶	米　カルシウム米　醤油　みりん しらす干し　青のり　天かす　かつお節 麦茶	450
6	火	お菓子 お茶	鶏そぼろ丼 ★春雨サラダ★ わかめスープ 果物	米　カルシウム米　鶏肉　生姜　醤油　みりん　酒　三温糖 きゅうり　人参　ハム　春雨　ごま油　醤油　穀物酢　三温糖 わかめ　長ねぎ　かつおだし　塩　醤油 果物	★ナポリタン★ お茶	スパゲティ　ベーコン　玉ねぎ　人参 ピーマン　ケチャップ　豆乳バター 野菜コンソメ　醤油　中濃ソース 三温糖 麦茶	463
7	水	お菓子 お茶	ごはん さばの塩焼き ★酢の物★ ★なめこの味噌汁★ 果物	米　カルシウム米 さば　塩　酒 きゅうり　わかめ　穀物酢　三温糖　醤油　塩 豆腐　なめこ　長ねぎ　かつおだし　味噌 果物	きなこ揚げパン 豆乳飲料	ソフトフランスパン 油　きなこ　グラニュー糖 豆乳飲料	605
8	木	お菓子 お茶	ソフトフランスパン クリームシチュー みかん入りサラダ 果物	ソフトフランスパン 鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　ブロッコリー　シチュールウ　水 キャベツ　きゅうり　みかん缶　穀物酢　油　三温糖　塩 果物	キムムッチごはん りんごジュース	米　カルシウム米　ごま油　にんにく のり　醤油　三温糖　ごま りんごジュース	584
9	金	お菓子 お茶	ごはん かじきの野菜あんかけ ★かぼちゃの素焼き★ なすと玉ねぎの味噌汁 ゼリー	米　カルシウム米 かじき　塩　酒　生姜　片栗粉　油　玉ねぎ　人参 ピーマン　かつおだし　三温糖　醤油　みりん　塩 かぼちゃ　塩　油 なす　玉ねぎ　油揚げ　万能ねぎ　かつおだし　味噌 ぶどうゼリー	★フルーツヨーグルト★ ウエハース お茶	豆乳ヨーグルト　グラニュー糖 みかん缶　りんご缶　バナナ ウエハース 麦茶	556
10	土	お菓子 お茶	焼き鳥丼 コロコロサラダ お麩と青菜のすまし汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　醤油　みりん　三温糖　長ねぎ　のり じゃが芋　人参　きゅうり　油　穀物酢　三温糖　塩 お麩　えのき　小松菜　かつおだし　醤油　塩 果物	蒸しパン お茶	ホットケーキミックス グラニュー糖　豆乳 麦茶	400
13	火	お菓子 お茶	ごはん ★さけの味噌焼き★ ★ひじきの煮物★ 豆腐とほうれん草のすまし汁 果物	米　カルシウム米 さけ　味噌　みりん　三温糖　酒 ひじき　人参　さつま揚げ　かつおだし　三温糖　醤油 みりん　油　酒　いんげん 豆腐　ほうれん草　長ねぎ　かつおだし　醤油　塩 果物	シュガートースト 豆乳飲料	ソフトフランスパン 豆乳バター　グラニュー糖 豆乳飲料	511
14	水	お菓子 お茶	★わかめごはん★ 鶏肉のから揚げ ★ゆでブロッコリー★ きのこスープ 果物	米　カルシウム米　わかめふりかけ 鶏肉　にんにく　生姜　塩　酒　醤油　片栗粉　油 ブロッコリー　塩 椎茸　しめじ　えのき　玉ねぎ　かつおだし　醤油　塩 果物	★みかんゼリー★ ミレービスケット お茶	ゼリーの素　みかん缶 グラニュー糖　水 ビスケット 麦茶	534
15	木	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ★野菜ハンバーグ★ 小松菜とコーンのサラダ ★豆乳コーンスープ★ 果物	ソフトフランスパン 豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　ピーマン　豆腐　塩 ノンエッグマヨネーズ　パン粉　水 小松菜　人参　コーン　ノンエッグマヨネーズ　ひじき　醤油　かつおだし　三温糖 豆乳　クリームコーン　コーン　ベーコン　玉ねぎ かつおだし　塩　醤油　野菜コンソメ　パセリ 果物	★五平もち★ りんごジュース	米　カルシウム米　もち米　味噌 三温糖　みりん　酒　水 りんごジュース	574
16	郷土食	お菓子 お茶	高菜ごはん かれいの甘露煮風 なすのしぎ焼き ★タイピーエン★ 果物	米　カルシウム米　たかな漬　ごま油　醤油　みりん　ごま かれい　生姜　三温糖　みりん　醤油　水 なす　ピーマン　油　味噌　三温糖 春雨　豚肉　白菜　人参　玉ねぎ　かまぼこ　かつおだし 醤油　塩　鶏がらだし 果物	黒糖ドーナツ棒 豆乳飲料	ホットケーキミックス　豆腐 グラニュー糖　油　黒砂糖　豆乳バター 豆乳飲料	521

日付		朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー
17	土	お菓子 お茶	マーボー丼 ナムル 小松菜のスープ 果物	米　カルシウム米　豚肉　豆腐　長ねぎ　にら　油　にんにく　生姜 味噌　酒　三温糖　醤油　片栗粉　水 きゅうり　もやし　人参　ごま　ごま油　醤油　塩 小松菜　玉ねぎ　しめじ　かつおだし　醤油　塩 果物	しらすおかかおにぎり お茶	米　カルシウム米　しらす干し かつお節　醤油　塩 麦茶	473
19	月	お菓子 お茶	★野菜たっぷり醤油ラーメン★ ★かぼちゃの甘煮★ 果物	中華麺　油　豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　長ねぎ にら　もやし　コーン　小松菜　かつおだし　鶏がらだし　醤油　塩 かぼちゃ　三温糖　塩　かつおだし　醤油 果物	★鮭とコーンのおにぎり★ お茶	米　カルシウム米　さけ　コーン 豆乳バター　醤油 麦茶	396
20	誕生会	お菓子 お茶	鶏そぼろ丼 ★春雨サラダ★ わかめスープ 果物	米　鶏肉　生姜　醤油　みりん　酒　三温糖 きゅうり　人参　ハム　春雨　ごま油　醤油　穀物酢 三温糖 わかめ　長ねぎ　かつおだし　塩　醤油 果物	お楽しみケーキ お茶	小麦粉　強力粉　グラニュー糖 塩　ベーキングパウダー　油 豆乳　マーマレードジャム 豆乳生クリーム　グラニュー糖 オレンジ 麦茶	471
21	水	お菓子 お茶	ごはん さばの塩焼き ★酢の物★ ★なめこの味噌汁★ 果物	米　カルシウム米 さば　塩　酒 きゅうり　わかめ　穀物酢　三温糖　醤油　塩 豆腐　なめこ　長ねぎ　かつおだし　味噌 果物	きなこ揚げパン 豆乳飲料	ソフトフランスパン 油　きなこ　グラニュー糖 豆乳飲料	605
22	木	お菓子 お茶	ソフトフランスパン クリームシチュー みかん入りサラダ 果物	ソフトフランスパン 鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　ブロッコリー　シチュールウ　水 キャベツ　きゅうり　みかん缶　穀物酢　油　三温糖　塩 果物	キムムッチごはん りんごジュース	米　カルシウム米　ごま油　にんにく のり　醤油　三温糖　ごま りんごジュース	584
23	金	お菓子 お茶	★わかめごはん★ かじきの竜田揚げ ★かぼちゃの素焼き★ なすと玉ねぎの味噌汁 ゼリー	米　カルシウム米　わかめふりかけ かじき　塩　醤油　酒　生姜　片栗粉　油 かぼちゃ　塩　油 なす　玉ねぎ　油揚げ　長ねぎ　かつおだし　味噌 ゼリー	★フルーツヨーグルト★ ウエハース お茶	豆乳ヨーグルト　グラニュー糖 みかん缶　りんご缶　バナナ ウエハース 麦茶	478
24	土	お菓子 お茶	焼き鳥丼 コロコロサラダ お麩と青菜のすまし汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　醤油　みりん　三温糖　長ねぎ　のり じゃが芋　人参　きゅうり　油　穀物酢　三温糖　塩 お麩　えのき　小松菜　かつおだし　醤油　塩 果物	蒸しパン お茶	ホットケーキミックス グラニュー糖　豆乳 麦茶	400
28	水	お菓子 お茶	焼き豚チャーハン ツナサラダ ★春雨スープ★ ゼリー	米　カルシウム米　焼豚　長ねぎ　人参　椎茸　ごま油　醤油 鶏がらだし　塩 ツナ　キャベツ　きゅうり　醤油　穀物酢　三温糖　油 春雨　白菜　人参　椎茸　かつおだし　塩　醤油　鶏がらだし ぶどうゼリー	★たいやき★ お茶	小倉あん　小麦粉　油　三温糖 食塩　ベーキングパウダー 麦茶	396
29	木	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ★野菜ハンバーグ★ 小松菜とコーンのサラダ ★豆乳コーンスープ★ 果物	ソフトフランスパン 豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　ピーマン　豆腐　塩 ノンエッグマヨネーズ　パン粉　水 小松菜　人参　コーン　ノンエッグマヨネーズ　ひじき　醤油　かつおだし　三温糖 豆乳　クリームコーン　コーン　ベーコン　玉ねぎ かつおだし　塩　醤油　野菜コンソメ　パセリ 果物	★五平もち★ りんごジュース	米　カルシウム米　もち米　味噌 三温糖　みりん　酒　水 りんごジュース	574
30	金	お菓子 お茶	ごはん ★かれいの煮付け★ ★青菜と納豆の和え物★ ★豚汁★ 果物	米　カルシウム米 かれい　生姜　三温糖　みりん　醤油　水 小松菜　人参　えのき　納豆　かつおだし　醤油 豚肉　油　大根　人参　ごぼう　長ねぎ　豆腐　油揚げ　かつおだし　味噌 果物	レモンクッキー お茶	小麦粉　ベーキングパウダー グラニュー糖　豆乳バター 豆乳生クリーム　レモン果汁　油 麦茶	434
31	土	お菓子 お茶	ホイコーロー丼 さつま芋のレモン煮 小松菜のスープ 果物	米　カルシウム米　豚肉　キャベツ　ピーマン　長ねぎ　人参　味噌 三温糖　醤油　酒　生姜　にんにく さつま芋　三温糖　レモン　水 小松菜　しめじ　玉ねぎ　かつおだし　醤油　塩 果物	クラッカーサンド お茶	クラッカー いちごジャム 麦茶	441

園長	主任	栄養士