



# 令和 8 年 10 月 の 献 立 予 定 表



献立作成者 渡邊

東部若葉保育園

| 日          | 曜<br>日 | 主 食               | 副 食                           | お や つ                         | 主 な 材 料                        |                                                     |                                              |                         |
|------------|--------|-------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|
|            |        |                   |                               |                               | 体をつくる(赤)                       | 熱や力になる(黄)                                           | 体の調子を整える(緑)                                  | その他                     |
| 5<br>19    | 月      | 菜飯                | さばのみそ煮 油揚げの和え物<br>えのきのすまし汁    | 牛乳<br>焼きビーフン                  | 牛乳 さば 豚肉 油揚げ<br>みそ             | 米 ビーフン 砂糖 ごま油                                       | キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき<br>ピーマン 生姜                   | だし汁 醤油 みりん<br>酒 食塩 コンソメ |
| 6<br>20    | 火      | さんまの蒲焼丼           | 磯和え 粉ふき芋<br>茄子のみそ汁            | 牛乳<br>二色クッキー(紫芋)              | 牛乳 さんま 鶏卵 みそ                   | 片栗粉 バター じゃがいも 小麦粉<br>砂糖 押麦 油 三温糖 紫芋パウダー             | きゅうり もやし なす 玉ねぎ<br>人参 生姜 のり                  | だし汁 醤油 酒<br>食塩ベーキングパウダー |
| 7<br>21    | 水      | カレーうどん            | れんこんと人参の塩炒め<br>ブロッコリー ヨーグルト   | 牛乳<br>ツナチャーハン                 | 牛乳 ヨーグルト 豚肉<br>油揚げ 鶏卵 ツナ缶      | 米 バター 生うどん 片栗粉<br>ごま ごま油 砂糖 カレールウ                   | ピーマン 人参 玉ねぎ ねぎ<br>ブロッコリー れんこん コーン缶           | だし汁 醤油 みりん<br>酒 コンソメ 食塩 |
| 8<br>22    | 木      | ご飯                | 豚肉のごまみそ焼き<br>中華納豆和え わかめスープ    | 牛乳<br>クリームロール                 | 牛乳 豚肉 納豆 みそ<br>かつお節            | クリームロール 米 砂糖 ごま油                                    | ねぎ きゅうり キャベツ 人参<br>わかめ                       | だし汁 醤油 酢<br>酒 食塩        |
| 9<br>23    | 金      | パン                | チキンカツ<br>千切りキャベツ 白菜スープ        | 牛乳<br>たけのこご飯(非常食)             | 牛乳 鶏肉                          | 米 パン 砂糖 小麦粉<br>油 たけのこご飯(非常食)                        | キャベツ れんこん 白菜 人参 ねぎ<br>きゅうり レモン               | だし汁 ソース 食塩<br>ケチャップ 醤油  |
| 24         | 土      | わかめうどん            | 鮭の照り焼き<br>キャベツのゆかり和え          | 牛乳<br>おにぎり                    | 牛乳 鮭 豚肉                        | 干しうどん 米 砂糖                                          | キャベツ 大根 人参 きゅうり<br>小松菜 わかめ                   | だし汁 醤油 みりん<br>酒 食塩      |
| 26         | 月      | ご飯                | カレイの照り焼き ひじきの煮物<br>ちゃんこ鍋【東京都】 | 牛乳 せんべい<br>フルーツゼリー            | 牛乳 カレイ 豚肉<br>油揚げ かつお節          | 米 砂糖 しらたき ごま油                                       | 人参 白菜 大根 もも缶 みかん缶<br>パイ缶 玉ねぎ 寒天 絹さや ひじき      | 醤油 酒 食塩<br>みりん だし汁      |
| 13<br>27   | 火      | そばろ丼              | 中華サラダ ちくわ炒め<br>豆腐スープ          | 牛乳<br>さつま芋アップルパイ風             | 牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ                   | 米 さつま芋 餃子の皮<br>砂糖 ごま油 押麦 ごま                         | 人参 玉ねぎ りんご きゅうり えのき<br>もやし あさつき いんげん 生姜      | だし汁 醤油 酢 みりん<br>酒 食塩    |
| 14<br>28   | 水      | もやしラーメン           | かぼちゃサラダ<br>トマト ヨーグルト          | 牛乳 14 日キャラメルケーキ<br>28 日 袋菓子   | 牛乳 ヨーグルト 豚肉<br>14 日鶏卵          | 米 中華麺 マヨネーズごま油 バターメープル<br>キャラメル ホットケーキミックス 28 日せんべい | かぼちゃ キャベツ もやし トマト きゅうり<br>ねぎ 人参 しいたけ にんにく 生姜 | 醤油 食塩                   |
| 1.15<br>29 | 木      | ゆかりごはん            | 高野豆腐のふわふわ煮<br>中華きゅうり 玉ねぎのみそ汁  | 牛乳 揚げパン<br>1. 29 日きな粉 15 日ココア | 牛乳 鶏卵 鶏肉 みそ<br>高野豆腐 1. 29 日きな粉 | 米 じゃが芋 砂糖 ごま<br>パン 15 日ココア                          | 玉ねぎ きゅうり 人参 あさつき<br>みつば しいたけ ゆかり             | だし汁 醤油 みりん              |
| 2<br>16    | 金      | パン                | 鮭のクラッカー焼き 水菜サラダ ポトフ           | 牛乳 わかめおにぎり                    | 牛乳 鮭 ウインナー                     | パン パン粉 小麦粉 油 砂糖<br>クラッカー                            | 水菜 玉ねぎ トマト きゅうり かぶ<br>人参 わかめ                 | ケチャップ 醤油<br>酢 コンソメ 食塩   |
| 30         | 金      | ハロウィン献立<br>おばけカレー | ミイラウインナー 水菜サラダ<br>ポトフ         | 牛乳<br>おばけラスク                  | 牛乳 豚肉 ウインナー                    | 米 パン カレールウ バター<br>砂糖 シュウマイの皮                        | にんにく 生姜 玉葱 人参 水菜<br>じゃが芋 胡瓜 トマト かぶ           | 醤油 酢 食塩<br>コンソメ         |
| 3.17<br>31 | 土      | 鶏肉とキャベツの<br>スパゲティ | ジャーマンポテト<br>塩もみきゅうり           | 袋菓子                           | 牛乳 鶏肉 ウインナー                    | じゃが芋 スパゲティ 油                                        | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参                             | 醤油 食塩 酢                 |

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g  
を基準に献立を作成しています。

- ・ 幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
- ・ 都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。・ 乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。



## 令和8年 10月の延長補食予定表



東部若葉保育園

| 日          | 曜日 | 補 食 内 容        |
|------------|----|----------------|
| 5<br>19    | 月  | 人参ご飯（人参）       |
| 6<br>20    | 火  | ごま塩ご飯          |
| 7<br>21    | 水  | 焼きもろこしご飯（コーン缶） |
| 8<br>22    | 木  | チャーハン（鶏肉 玉ねぎ）  |
| 9<br>23    | 金  | ふりかけご飯（ごま 削り節） |
| 26         | 月  | きつねご飯          |
| 13<br>27   | 火  | 塩昆布ご飯          |
| 14<br>28   | 水  | 茶飯             |
| 1.15<br>29 | 木  | わかめご飯          |
| 2.16<br>30 | 金  | 和風ピラフ（ツナ缶 人参）  |

- エネルギー130kcal を基準に献立を作成しています。
- 都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



# 給食たより

R8. 9. 30 東部若葉保育園

少しずつ過ごしやすい季節が近づいてきました。秋と言えば「食欲の秋」ですね！おいしい食材がたくさん出回る時期です。最近、食材の高騰でなかなか手に入りにくいものも多いですが、旬の食材は、安く手に入ることもありますので、ぜひ活用して、秋の味覚をご家庭で楽しみましょう。



## 調理室からのお知らせ

10月28日(水)は、防災訓練のため、おやつは袋菓子になります。

10月9、23日(金)の、おやつ「たけのこご飯」は、非常食の「たけのこご飯」を使用します。



## 今月の郷土料理



らいおん組のHちゃんのご家族から

東京都墨田区【ちゃんこ鍋】を教えてくださいました！



墨田区出身のご家族は、相撲部屋が多く、おすもうさんを、よく見かけるそうです！ちゃんこ鍋は、お相撲さんのパワーの源。使用する食材も多様で、様々な味。園オリジナルのちゃんこ鍋を提供します。



ごはんの魅力を再発見！！

○「かむ力」が育ちます。

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作った食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって、食べやすいため、自然とかむ力を養うことができます。

○お米を中心にとすると、献立のバランスがよくなる。

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず組み合わせが多彩です。