

2026年10月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
食欲の秋、スポーツの秋。気持ちのよい季節になりました。たくさんからだを動かし、お腹を空かせて、秋の美味しいごはんや、旬の食材を食べたいですね。 さつまいも、くり、きのこ、新米など。果物では、梨、柿、りんごなど。たくさん秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。 秋は一年通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。 毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、からだところの栄養となる食事時間を楽しんでください。						1			2			3					
						胚芽入りご飯	米 胚芽米	豚肉とさつまいものみそ炒め	豚肉 さつまいも ビーマン にんじん にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖	コンソメライス	米 コンソメ パセリ粉	肉うどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉				
						コールスロー	キャベツ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩			グラタン	じゃがいも 鶏もも たまねぎ ブロッコリー 油 水 コンソメ パター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン ウインナー マヨネーズ 食塩 こしょう				
						みそ汁	たまねぎ なす ねぎ かつおだし汁 みそ			スープ	たまねぎ にんじん コーン ウインナー 水 コンソメ 食塩	バナナ	バナナ				
						シュガートースト	食パン 無塩バター グラニュー糖			オレンジ	オレンジ	おかかおにぎり	米 かつお節 ごま				
牛乳	牛乳			麦茶	麦茶		麦茶										
5			6			7			8	佐々木りくさん birthday リクエストメニュー		9			10		
焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ビーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	カレーライス	米 胚芽米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ にんにく								
カレー風味のサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩 こしょう カレー粉	かれいのバターしょうゆ焼き	かれい バター しょうゆ	五目卵焼き	卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油	鮭フライ	さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖	中華和え	チンゲンサイ ハム もやし にんじん ごま油 食塩 しょうゆ								
スープ	だいこん コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	キャベツとちくわのおかか和え	キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ かつお節	ほうれん草のごま和え	ほうれんそう にんじん もやし しょうゆ ごま 砂糖	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ	パイナップル	パイナップル								
りんご	りんご	みそ汁	たまねぎ あおさ かぼちゃ かつお・昆布だし汁 みそ	すまし汁	木綿豆腐 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	コーンスープ	クリームコーン たまねぎ 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉										
あおのりポテト	じゃがいも 食塩 あおのり 油	きつねうどん	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ほうれんそう かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	パイナップルケーキ	小麦粉 砂糖 無塩バター ベーキングパウダー バイン缶 牛乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	ミルクラスク	フランスパン 練乳 無塩バター								
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
12			13			14			15			16	★シークレットハンバーグの日★		17		
		胚芽入りご飯	米 胚芽米	炊き込みご飯	米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖	ブルコギ丼	米 胚芽米 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	豚みそ丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ						
		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖	マーマレードチキン	鶏もも しょうゆ 砂糖 食塩 マーマレード 片栗粉	切干大根のナムル	切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 豆乳	コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん ウインナー ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉						
		ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃくゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	ブロッコリーの梅和え	きゅうり ブロッコリー にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖	スープ	わかめ コーン はくさい 水 鶏ガラスープ 食塩	さつまいもとひじきのサラダ	さつまいも きゅうり にんじん ひじき ベーコン マヨネーズ 食塩	バナナ	バナナ						
		みそ汁	ごまつな なめこ たまねぎ かつおだし汁 みそ	みそ汁	キャベツ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ ねぎ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉								
		ヨーグルトケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 ヨーグルト バター	ソーセージパイ	パイシート ウインナー	のりじゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	フルーツゼリー	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶	おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
19			20			21	★おにぎりピクニック★		22			23			24		
胚芽入りご飯	米 胚芽米	焼きそば	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 焼きそばソース 食塩 こしょう あおのり	鮭菜っ葉おにぎり	米 さけ 食塩 ほうれんそう しょうゆ 砂糖	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 砂糖 片栗粉	ツナピラフ	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉						
かれいのムニエル	かれい 食塩 こしょう 小麦粉 パター	ごまつなと油揚げのお浸し	ごまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	鶏さのこおにぎり	米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ にんじん しめじ れんこん	松風焼き	鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリブ油 食塩 こしょう	コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ ウインナー はくさい にんじん コンソメ 食塩						
かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 鶏ひき肉 油 しょうゆ 砂糖 水 片栗粉	みそ汁	じゃがいも わかめ たまねぎ かつおだし汁 みそ	さつま芋の甘煮	さつまいも 砂糖	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖	柿	かき	オレンジ	オレンジ						
けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	すまし汁	たまねぎ 絹ふ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖										
ドーナツ	さつまいも 砂糖 豆乳 ホットケーキ粉 油	きな粉おはぎ	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	いちごジャムサンド	食パン いちごジャム	さつまいもスティック	さつまいも 油 食塩	おかかチーズおにぎり	米 かつお節 しょうゆ チーズ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト ブルーベリージャム 砂糖 バナナ						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳						
26			27			28			29			30	上田はやとさん birthday リクエストメニュー		31		
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	納豆ご飯	米 納豆	わかめごはん	米 わかめ 食塩 ごま	胚芽入りご飯	米 胚芽米	チキンライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 食塩 油 コンソメ						
さわらの磯辺揚げ	さわら 食塩 あおのり 小麦粉 水 油	ポークビーンズ	豚肉 ウインナー ゆで大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ 水 食塩 カレー粉	筑前煮	鶏もも れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さといも しいたけ いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	鶏肉の香味焼き	鶏もも ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油	豚肉のカレーピカタ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん コーン 水 コンソメ 食塩						
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん かつお節 砂糖 しょうゆ	れんこんごまマヨサラダ	れんこん にんじん ブロッコリー ツナ コーン マヨネーズ しょうゆ すりごま	チンゲン菜ののりサラダ	チンゲンサイ もやし きゅうり しょうゆ 食塩 焼きのり	はるさめサラダ	はるさめ きゅうり にんじん もやし ハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	オレンジ	オレンジ						
みそ汁	さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	梨	なし	みそ汁	たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ しめじ	みそ汁	たまねぎ さといも かつお・昆布だし汁 ねぎ みそ	スープ	コーン たまねぎ わかめ コンソメ 食塩								
ようかん	こしあん 水 粉かてん 砂糖	五平餅	米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま	ハムサンド	食パン ハム きゅうり マヨネーズ	パンプキンパンケーキ	ホットケーキ粉 かぼちゃ 豆乳 砂糖 メープルシロップ	マシュマロコーンフレーク	マシュマロ コーンフレーク 無塩バター	グレープゼリー	バナナ ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						