

きゅうしょくだより

★予定献立表★ (材料の都合上献立を変更することがあります。)

令和8年10月1日

曜 日	月	火	水	木	金
日 付	★10月10日は目の愛護デー★			1	2
副 食	10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、目の神経の維持に欠かせないビタミンB群などがあります。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。 目に良いとされている栄養素			やきうどん こんめすーぶ くだもの	おべんとうのひ 
主 食	・ビタミンA			うどん	牛乳・くつきー
10時のおやつ(未満児)	目の乾燥や働きを良くする(緑黄色野菜、レバー、卵、うなぎなど)			牛乳・せんべい	せんべい・じゅーす
3時のおやつ	・ビタミンB群			くつきー・牛乳	
主な使用食品 (調味料等除く)	目の神経や疲れを軽減する(豚肉、豆類、牛乳など)			キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ ビーマン、豚肉、小松菜、ベーコン 卵、果物	
行 事	・ビタミンC				
	目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、さつまいもなど)				
日 付	5	6	7	8	9
副 食	まーぼーはるさめ ぽてと ちゅうかすーぶ	さけのほわいとそーすやき きりぼしだいこんのにも こんめすーぶ	いりどり わかめとうふのさらだ みそしる	おやこに そーせーじのてんぷら みそしる	しょうゆらーめん くだものぜりー
主 食	ごはん	ごはん	もちぎびごはん	ごはん	らーめん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	もみじまんじゅう・おちや	ふるぐらよーぐると	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	せんべい・かつげん
主な使用食品 (調味料等除く)	春雨、豚ひき肉、ビーマン、しいたけ、人参、長ねぎ、ポテト、白菜、にら、もみじ饅頭	鮭、玉ねぎ、マカロニ、芋、チーズ、パセリ粉、切干大根、生粒、人参、干椎茸、キャベツ、ウインナー、しめじ、フルグラ、ヨーグルト	鶏肉、ナルト、さつまいも、人参、ごぼう、干しいたけ、海藻サラダ、木綿豆腐、水菜、すり身、玉ねぎ、にら	卵、ほうれん草、人参、玉ねぎ、干しいたけ、鶏肉、高野豆腐、なると、もやし、油あげ、ソーセージの天ぷら	人参、生しいたけ、もやし、玉ねぎ、メンマ、焼き豚、ナルト、果物ゼリー
行 事					
日 付	12	13	14	15	16
副 食	すぽーつのひ 	いわしのしょうがに こまつなとペーこんのさらだ みそしる	かきあげ だいこんとぶたにくの みそいために すましじる	とりつくね きゃべつとつなのさらだ くらむちやうだー	なぼりたん こんめすーぶ ふるーちえ
主 食		わかめごはん	ごはん	ごはん	すばげてい
10時のおやつ(未満児)		牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー	牛乳・せんべい	牛乳・くつきー
3時のおやつ		くつきー・牛乳	おかし・牛乳	おかし・おちや	せんべい・牛乳
主な使用食品 (調味料等除く)		いわしの生身煮、キャベツ、小松菜、もやし、ベーコン、いりごま、絹厚揚げ、玉ねぎ、人参	桜エビ、ビーマン、玉ねぎ、さつまいも、人参、大根、豚肉、かまぼこ、水菜、干し椎茸	鶏つくね、コーン、キャベツ、シーチキン、あさり、玉ねぎ、芋、チンゲン菜、人参	人参、玉ねぎ、ビーマン、ウインナー、トマトピューレ、ほうれん草、ベーコン、フルーチェ
行 事					
日 付	19	20	21	22	23
副 食	いりどうふはんぱーぐ ばんぱんじー ちゅうかふうすーぶ	にくじゃが あおばなっとう みそしる	あげたらのおろしかけ にんじんしりしり みそしる	だいこんさらだ みそしる	ごもくうどん けーき
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	かわりどん(ぶたどん)	うどん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・くらっかー	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー
3時のおやつ	おかし・牛乳	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	とうにゅうもち・おちや	せんべい・牛乳
主な使用食品 (調味料等除く)	炒り豆腐ハンバーグ、鶏肉、きゅうり、もやし、人参、白練りごま、いりごま、わかめ、大根、卵	豚肉、芋、人参、玉ねぎ、ひきわり納豆、ほうれん草、いりごま、いんげん、なめこ、木綿豆腐	たら、大根、ブロッコリー、木綿豆腐、卵、いりごま、人参、油揚げ、小松菜	豚肉、玉ねぎ、人参、大根、シーチキン、きゅうり、焼くわ、えのき、キャベツ、豆乳、きな粉	人参、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ、鶏肉、ナルト、ほうれん草、干しいたけ、ケーキ
行 事	1号認定 代休				おたんじょうかい
日 付	26	27	28	29	30
副 食	なまあげのそぼろに もやしとわかめの ぼんずさらだ みそしる	さけのもみじやき かぼちゃさらだ みそしる	ちぐさやき みそどれさらだ すましじる	やきそば ちゅうかすーぶ くだものぜりー	はろういんかれー ふる一つさらだ はろういんでーと
主 食	ごはん	ごはん	わかめごはん	ちゅうかめん	ごはん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くつきー	牛乳・くらっかー
3時のおやつ	たいやき・おちや	せんべい・牛乳	おかし・牛乳	ふれんちとーすと・牛乳	おかし・牛乳
主な使用食品 (調味料等除く)	絹厚揚げ、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、もやし、海藻サラダ、焼くわ、わかめ、たい焼き	鮭、人参、チーズ、パセリ粉、南瓜、レーズン、レタス、高野豆腐、玉ねぎ	ほうれん草、人参、玉ねぎ、卵、ブロッコリー、レタス、きゅうり、コーン、ローズハム、白すりごま、かまぼこ、水菜、干しいたけ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ビーマン、豚肉、青のり、小松菜、白菜、にら、果物ゼリー、食パン、卵	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、芋、コーン、コロケ、福神漬、キウイ、みかん、バナナ、パイナップル、黄桃、白桃、ハロウィンデザート
行 事					 ハロウィン 

★特定の食品に対してアレルギーをもつ子には、ある程度の除去食もしくは代替食を提供しています。

★年齢により、献立が変更になることがあります。

★土曜保育を希望する子は、お弁当持参になります。

★天候不順や価格高騰などの影響により、メニューが変更になることがあります。