

10月完了期食予定献立表

2026年度

千代田せいが保育園

ひ		ちゅうしょく	3じのおやつ	ざいりょうめい		
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの
1 15 26	もく げつ	ごはん さけのちゃんちゃんやき きりほしだいこんのうまに わかめとじゃがいものすましじる バナナ	にゅうめん ぎゅうにゅう	こめ、そうめん あぶら、さとう じゃがいも	さけ、とりささみ みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん しめじ、いんげん もやし、にんじん わかめ、しいたけ ねぎ、バナナ
2 16	きん	ごはん チンジャオロース キャベツとわかめのちゅうかあえ チンゲンサイのちゅうかスープ オレンジ	コッペパン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ごま、さとう コッペパン	ぶたにく、しらす ぎゅうにゅう	パプリカ、ピーマン だけのこ、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり
3 31	ど	ぶたどん やさいのみそじる ヨーグルト むぎちゃ	おかし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら おかし	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう、みそ	たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく にんじん、だいこん ねぎ
5 19	げつ	ごはん カレイのみそにふう こまつなとキャベツのごまあえ じゃがいもとわかめのすましじる バナナ	かぼちゃちゃぎん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、じゃがいも、ごま	カレイ、ぎゅうにゅう	しょうが、こまつな キャベツ、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ、かぼちゃ
6 20	か	ごはん とりにくのりやき だいこんとちくわのもの さつまいもとんじる オレンジ	こまつなとさけのおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま さとう、さつまいも	とりにく、ちくわ さけ、ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん いんげん、ごぼう しめじ、えのき ねぎ、こまつな、オレンジ
7 21	すい	ごはん もちごめシュウマイ ほうれん草のナムル チンゲンサイのちゅうかスープ バナナ	ヨーグルト クラッカー	こめ、もちごめ あぶら、さとう ごま、クラッカー	ぶたにく、ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ、しょうが わかめ、ほうれんそう にんじん、もやし チンゲンサイ、ねぎなし、 みかんかん
8 22	もく	ごはん カレイのしおやき コールスローサラダ かぶととりにくのスープ オレンジ	食パン ぎゅうにゅう	こめ、パンこ こむぎこ、あぶら しょくパン	カレイ、たまご とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん コーン、かぶ、えのき オレンジ
9 23	きん	ごはん 肉じゃが風 きゅうりともやしのゆかりあえ わかめスープ バナナ	むしパン ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、さとう ホットケーキミックス	鶏ひきにく、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく きゅうり、もやし にんじん、わかめ たまねぎ、バナナ
10 24	ど	カレーライス やさいとわかめのスープ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら カレールウ、じゃがいも おかし	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ
13 27	か	かぼちゃチキンカレーライス フロッコリーのスープ こふさいも オレンジ	おかかチーズおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、カレールウ じゃがいも	とりにく、チーズ かつおぶし、スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、フロッコリー えのき、ねぎ、わかめ あおのり、ホールトマト オレンジ
14 28	すい	ごはん のりしおからあげ煮 ハリハリサラダ とうふとなめこのみそ汁 バナナ	かぼちゃポーロ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、ポーロ	とりにく、ハム とうふ、みそ ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく きりほしだいこん はるさめ、にんじん いんげん、たまねぎ バナナ
29 (誕生 日会)	もく	やさいピラフ カレイのパンこやき ポテトサラダ ポイルフロッコリー ミネストローネ バナナ	むしパン ぎゅうにゅう	こめ、パンこ じゃがいも ホットケーキミックス	カレイ、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん パセリ、にんにく きゅうり、フロッコリー ホールトマト、バナナ
30 (ハロウ ィン)	きん	ごはん ハンバーグ コールスロー コンソメスープ バナナ	むしパン ぎゅうにゅう	ごはん、あぶら さとう、こむぎこ	ぶたにく、とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく しょうが、むらさきキャベツ にんじん、コーン しめじ、こまつな、バナナ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※29日(木)は誕生会メニューです。

※30日(金)はハロウィンメニューを提供します。

※17日(土)は親子運動あそびのため個別対応させていただきます。

※乳児は朝おやつで牛乳を提供しています。

※補食は焼きおにぎりを提供させていただきます。

★味の探究、野菜販売は7日(水)を予定しています。

★30日しすくレストランを開催いたします。皆様のご参加お待ちしております。