

2026年10月 献立表

きりしま保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ
	1(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾁ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 じゃがいも 塩 ごま 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ｼﾞｬﾑｶﾞﾝﾄﾞ 食ﾊﾟﾝ ｲﾁﾁｼﾞｬﾑ 牛乳
	2(金)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 すまし汁	米 鮭 塩 切り干し大根 油揚げ 人参 だし汁 醤油 三温糖 みりん 油 豆腐 えのき ねぎ とろろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	白蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳
	3(土)	煮込みうどん ﾁｰｽﾞ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 ﾁｰｽﾞ	ｶｽﾀｰﾄﾞｰﾙﾊﾟﾝ ﾍﾚｯﾄ菓予 牛乳
	5(月)	ごはん 鶏のﾑｰﾑﾚｰﾄﾞ焼 ﾏｶﾋﾞﾗｸﾞ すまし汁	米 鶏もも肉 にんにく ｴｰﾑﾚｰﾄﾞ 醤油 塩 酒 ﾏｶﾋﾞ ｳﾐｽﾞ煮 人参 ﾏﾅﾄﾞﾚ 塩 ほうれん草 麩 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ふかし芋 さつまいも 牛乳
	6(火)	ごはん 麻婆豆腐 添え野菜 わかめｽｰﾌﾟ	米 豆腐 豚ひき肉 にら 玉ねぎ 生姜 油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 ごま油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 わかめ 玉ねぎ ﾕｰﾝ ﾕﾝｼﾑ 醤油 塩	ﾌﾟﾚｰﾝｹｰｷ 小麦粉 卵 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 牛乳
	7(水)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾌﾚｯﾁｰｽﾄ ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ 卵 三温糖 牛乳 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳
	8(木)	ごはん すき焼き風煮 うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しらたき 豆腐 ねぎ 麩 醤油 みりん 三温糖 油 だし汁 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	あずきｸﾞﾚｰ 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳
	9(金)	ごはん 揚げ魚と厚揚げのあんかけ ゆかり和え みそ汁	米 たら 生姜 酒 片栗粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 大根 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	ﾊﾟﾘﾘﾚｯﾁｬｯﾌﾟ ぎょうざの皮 ちくわ ﾏﾅﾄﾞﾚ 青のり 牛乳
	10(土)	ｺﾝｼｬｰﾏﾝ ﾊﾞﾅﾅ	中華麵 ｾﾞｰﾝ 白菜 玉ねぎ ﾕｰﾝ ねぎ ﾕﾝｼﾑ 醤油 塩 ﾊﾞﾅﾅ	ﾐﾆ黒糖ﾊﾟﾝ ﾍﾚｯﾄ菓予 牛乳
	13(火)	ごはん 鶏の照焼き おかか和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 かつお節 醤油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	青のりﾌﾗｲﾄﾞﾊﾟﾅｰﾄ ﾌﾗｲﾄﾞﾊﾟﾅｰﾄ 油 塩 青のり 牛乳
	14(水)	わかめごはん 魚の酢豚風 ｺﾝｼｬｰﾌﾟ	米 炊き込みわかめ かれい 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 人参 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ たけのこ 干しいたけ ｹﾅｯﾌﾟ 酢 三温糖 醤油 ﾁｬﾝｳﾞｧｲ もやし 人参 ﾕﾝｼﾑ 醤油 塩	あべかわﾏｶﾋﾞ ﾏｶﾋﾞ きな粉 三温糖 牛乳
	15(木)	豆乳ｶｰﾗｲｽﾞ ﾌﾚｯﾁｬｸﾞ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ﾀｰﾏｯｸ ｶｰﾑ粉 ｸﾐﾝ ｶﾞﾀﾞﾓﾝ 小麦粉 豆乳 塩 ｹﾅｯﾌﾟ ﾄﾏﾄｰｽﾄ ｳｽﾀｰｰｽ 醤油 ﾕﾝｼﾑ りﾝｺﾞｰｰｽ 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ きゅうり ﾕｰﾝ 油 酢 三温糖 塩	1～5歳児 りんご・ぼたぼた焼き 0歳児 りんごとさつま芋の甘煮 牛乳
	16(金)	ごはん 鯖のごま焼き 切干大根の甘酢和え みそ汁	米 鯖 醤油 みりん ごま 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	白蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳
	19(月)	ごはん 鶏のﾑｰﾑﾚｰﾄﾞ焼 ﾏｶﾋﾞﾗｸﾞ すまし汁	米 鶏もも肉 にんにく ｴｰﾑﾚｰﾄﾞ 醤油 塩 酒 ﾏｶﾋﾞ ｳﾐｽﾞ煮 人参 ﾏﾅﾄﾞﾚ 塩 ほうれん草 麩 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	大学芋 さつまいも 油 水 三温糖 醤油 ごま 牛乳
	20(火)	ごはん 豆腐ﾊｰｹﾞ 添え野菜 わかめｽｰﾌﾟ	米 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 片栗粉 醤油 三温糖 塩 ｹﾅｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｰｽ 三温糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 わかめ 玉ねぎ ﾕｰﾝ ﾕﾝｼﾑ 醤油 塩	ﾌﾟﾚｰﾝｹｰｷ 小麦粉 卵 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 牛乳
	21(水)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾌﾚｯﾁｰｽﾄ ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ 卵 三温糖 牛乳 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳

2026年10月 献立表

きりしま保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
22(木)	ごはん すき焼き風煮 うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しらたき 豆腐 ねぎ 麩 醤油 みりん 三温糖 油 だし汁 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	あずきワッペ 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳
23(金)	ごはん 揚げ魚と厚揚げのあんかけ ゆかり和え みそ汁	米 鮭 生姜 酒 片栗粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 大根 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	パプリカワッペ ぎょうざの皮 ちくわ マヨネーズ 青のり 牛乳
24(土)	和風ちゃんぽん パナ	中華麺 ヘルシーキャベツ 人参 たけのこ もやし ねぎ コシメ醤油 塩 パナ	カスタードローゼン セレクト菓子 牛乳
26(月)	ごはん 蒸し肉団子 春雨ワッペ ヘルシースープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 醤油 酒 塩 片栗粉 春雨 わかめ 人参 コシメ醤油 三温糖 酢 ごま油 ヘルシー 玉ねぎ ほうれん草 コシメ醤油 塩	みかんかん 寒天 三温糖 水 レモンジュース 牛乳
27(火)	ごはん 鶏の照焼き おかか和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 キャベツ 人参 小松菜 かつお節 醤油 大根 白菜 ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	青のりワッペ ワッペ 油 塩 青のり 牛乳
28(水)	わかめごはん 魚の酢豚風 コシメスープ	米 炊き込みわかめ かれない 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 人参 玉ねぎ ヘルシー たけのこ 干しいたけ ケチャップ 酢 三温糖 醤油 ワッペ もやし 人参 コシメ醤油 塩	あべかわマカニ マカニ きな粉 三温糖 牛乳
29(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ヘルシー 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 じゃがいも 塩 ごま 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳
30(金)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 すまし汁	米 鮭 塩 切り干し大根 油揚げ 人参 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 油 豆腐 えのき ねぎ とうろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	南瓜蒸しパン 南瓜 小麦粉 三温糖 ヘルシーパウダー 水 油 牛乳
31(土)	わかめうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ コシメ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 チーズ	北海道ミルクパン セレクト菓子 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子に代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

土曜日の「セレクト菓子」とは…ぼたぼた焼き・まがりせんべい・ばりんこ・雪の宿・お子様せんべい・野菜せんべい・ハイハイン・ソフトせんべいのうち、3種類くらいから好きなお菓子を選んでもらいます。



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

(0、1、2歳児クラスには、

スプーン・フォークを提供しています)



毎日の食事作りで「子ども用のごはんをわざわざ作るの大変…」と感じることはありません

か？そんな時は、大人のおかずから味付け前に抜き出す「とり分けごはん」がおすすめです！

とり分けた後、子どもの月齢・年齢に合わせて味付けや大きさに調整します。

とり分けごはんのメリット

調理の時短：大人と同じ食材を一度に使うため、別々に作る手間や食材のムダがなくなります。

たくさんの旨味で美味しく：大鍋と一緒に煮込むことで、野菜や肉の旨味がしっかりとあわさり、

少しの調味料でも美味しく仕上がります。

食べる意欲が育つ：大人が「美味しい！」と食べているものに子どもは興味をひかれ「食べた

い！」という意欲を刺激します。

調理室より

10月は食品ロス削減月間で、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

保育園の給食でも、できるだけ食品ロスを減らせるよう心がけています。

家庭でも、食べ物を大切にすることを子ども

たちと一緒に育んでいきましょう。

2026年10月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	1(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾁ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 じゃがいも 塩 ごま 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ｼﾞｬﾑｶﾞﾝﾄﾞ 食ﾊﾟﾝ いちごｼﾞｬﾑ 牛乳	おかかごはん
	2(金)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 すまし汁	米 鮭 塩 切り干し大根 油揚げ 人参 だし汁 醤油 三温糖 みりん 油 豆腐 えのき ねぎ とろろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	白蒸ｼﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳	星たべよ
	3(土)	若菜ごはん 煮込みうどん	米 若菜 うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩	ｶｽﾀｰﾄﾞｰﾙﾊﾟﾝ ｷﾚｲ菓子 牛乳	
	5(月)	ごはん 鶏のﾏｰﾚｰﾄﾞ焼 ﾏｶﾋﾞﾗﾀﾞ すまし汁	米 鶏もも肉 にんにく ﾏｰﾚｰﾄﾞ 醤油 塩 酒 ﾏｶﾋﾞ ｳｽ水煮 人参 ﾏﾁﾄﾞﾚ 塩 ほうれん草 麩 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ふかし芋 さつまいも 牛乳	鮭ﾌﾚｰｸごはん
	6(火)	ごはん 麻婆豆腐 添え野菜 わかめｽｰﾌﾟ	米 豆腐 豚ひき肉 にら 玉ねぎ 生姜 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 ごま油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 わかめ 玉ねぎ ﾖｰﾝ ﾂﾝﾈ 醤油 塩	ﾌﾟﾚｰﾝｹｰｷ 小麦粉 卵 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 牛乳	ゆかりごはん
	7(水)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾌﾚﾝﾁｰｽﾄ ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ 卵 三温糖 牛乳 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳	ぼたぼた焼き
	8(木)	ﾊﾟﾝ 焼きそば ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾂﾄﾞｳｲﾝﾅｰ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 中華麺 豚肉 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 油 ｳｽﾀｰｰｽ 青のり ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾂﾄﾞ 油 塩 ｳｲｰ ｸﾘｰﾑｰﾝ 玉ねぎ 片栗粉 牛乳 ﾂﾝﾈ 塩	あずきｶﾞﾚ 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳	塩こんぶごはん
	9(金)	ごはん 揚げ魚と厚揚げのあんかけ ゆかり和え みそ汁	米 たら 生姜 酒 片栗粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 大根 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	ﾊﾟﾘﾊﾞﾘﾁｬｯﾌﾟ ぎょうざの皮 ちくわ ﾏﾁﾄﾞﾚ 青のり 牛乳	野菜せんべい
	10(土)	鮭わかめごはん ｺﾝｼﾞｬｰﾏﾝ	米 鮭わかめ 中華麺 ｾﾞｰﾝ 白菜 玉ねぎ ﾖｰﾝ ねぎ ﾂﾝﾈ 醤油 塩	ﾐﾆ黒糖ﾊﾟﾝ ｷﾚｲ菓子 牛乳	
	13(火)	ごはん 鶏の照焼き おかか和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 かつお節 醤油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	青のりﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾂﾄﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾂﾄﾞ 油 塩 青のり 牛乳	鶏そぼろごはん
	14(水)	わかめごはん 魚の酢豚風 ｺﾝｼﾞｬｰﾌﾟ	米 炊き込みわかめ かれい 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 人参 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ たけのこ 干しいたけ ｹﾔｯﾌﾟ 酢 三温糖 醤油 ﾓｶﾞﾝｳｻｲ もやし 人参 ﾂﾝﾈ 醤油 塩	あべかわﾏｶﾋﾞ ﾏｶﾋﾞ きな粉 三温糖 牛乳	ﾓｲｽﾃﾞｰｽｸｳｯﾄ
	15(木)	豆乳ｶｰﾗｲｽ ﾌﾚﾝﾁｬﾀﾞ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ﾀｰﾒｯｸﾞ ｶｰｰ粉 ｸﾐﾝ ｶﾀﾞﾓﾝ 小麦粉 豆乳 塩 ｹﾔｯﾌﾟ ﾄﾏﾄｰｰｽ ｳｽﾀｰｰｽ 醤油 ﾂﾝﾈ りんごｰｰｽ 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ きゅうり ﾖｰﾝ 油 酢 三温糖 塩	1～5歳児 りんご・ぼたぼた焼き 0歳児 りんごとさつま芋の甘煮 牛乳	おかかごはん
	16(金)	ごはん 鰯のごま焼き 切干大根の甘酢和え みそ汁	米 鰯 醤油 みりん ごま 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	白蒸ｼﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳	星たべよ
	17(土)	鶏そぼろ丼 ﾁｰｽﾞ みそ汁	米 鶏ひき肉 油 生姜 醤油 みりん 三温糖 ほうれん草 もやし 醤油 ﾁｰｽﾞ 白菜 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ	北海道ﾐﾙｶﾊﾟﾝ ｷﾚｲ菓子 牛乳	
	19(月)	ごはん 鶏のﾏｰﾚｰﾄﾞ焼 ﾏｶﾋﾞﾗﾀﾞ すまし汁	米 鶏もも肉 にんにく ﾏｰﾚｰﾄﾞ 醤油 塩 酒 ﾏｶﾋﾞ ｳｽ水煮 人参 ﾏﾁﾄﾞﾚ 塩 ほうれん草 麩 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	大学芋 さつまいも 油 水 三温糖 醤油 ごま 牛乳	鮭ﾌﾚｰｸごはん
	20(火)	ごはん 豆腐ﾊｰｰｸﾞ 添え野菜 わかめｽｰﾌﾟ	米 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 片栗粉 醤油 三温糖 塩 ｹﾔｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｰｽ 三温糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 わかめ 玉ねぎ ﾖｰﾝ ﾂﾝﾈ 醤油 塩	ﾌﾟﾚｰﾝｹｰｷ 小麦粉 卵 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 三温糖 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 牛乳	ゆかりごはん
	21(水)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾌﾚﾝﾁｰｽﾄ ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ 卵 三温糖 牛乳 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳	ぼたぼた焼き

2026年10月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
22(木)	ごはん すき焼き風煮 うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しらたき 豆腐 ねぎ 麩 醤油 みりん 三温糖 油 だし汁 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	あずきワッ 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳	塩こんぶごはん
23(金)	ごはん 揚げ魚と厚揚げのあんかけ ゆかり和え みそ汁	米 鮭 生姜 酒 片栗粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 大根 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	パプリカチョコ ぎょうざの皮 ちくわ マヨネーズ 青のり 牛乳	野菜せんべい
24(土)	おかかごはん 和風ちゃんぽん	米 おかかふりかけ 中華麺 しょう油 しょう油 人参 たけのこ もやし ねぎ しょう油 醤油 塩	カスタードロール お菓子 牛乳	
26(月)	ごはん 蒸し肉団子 春雨サラダ しょう油	米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 醤油 酒 塩 片栗粉 春雨 わかめ 人参 しょう油 三温糖 酢 ごま油 しょう油 玉ねぎ ほうれん草 しょう油 醤油 塩	みかんかん 寒天 三温糖 水 ルシナージュ 牛乳	若菜ごはん
27(火)	ごはん 鶏の照焼き おかか和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 しょう油 人参 小松菜 かつお節 醤油 大根 白菜 ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	青のりマヨネーズ マヨネーズ 油 塩 青のり 牛乳	鶏そぼろごはん
28(水)	わかめごはん 魚の酢豚風 しょう油	米 炊き込みわかめ かき しょう油 醤油 片栗粉 油 人参 玉ねぎ しょう油 三温糖 醤油 しょう油 もやし 人参 しょう油 醤油 塩	あべかわマヨ マヨネーズ きな粉 三温糖 牛乳	鶏そぼろごはん
29(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ しょう油 しょう油 みりん 三温糖 じゃがいも 塩 ごま 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	おかかごはん
30(金)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 すまし汁	米 鮭 塩 切り干し大根 油揚げ 人参 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 油 豆腐 えのき ねぎ しょう油 しょう油 しょう油 昆布だし汁 醤油 みりん 塩	南瓜蒸しパン 南瓜 小麦粉 三温糖 しょう油 しょう油 水 油 牛乳	星たべよ
31(土)	ごはん(ふりかけ) わかめうどん	米 ゆかり うどん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ しょう油 かつおだし汁 醤油 みりん 塩	北海道ミルク お菓子 牛乳	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
 ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子に代わります
 ～給食で使用する食材について～
 近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
 食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォークについて

- 印の日はスプーンをお持ちください
- 印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)
- (0、1、2歳児クラスには、
スプーン・フォークを提供しています)

土曜日の“セレクト菓子”とは…ぼた餅・焼きたて・まがりせんべい・ぱりんこ・雪の宿・お子様せんべい・野菜せんべい・ハイハイ・ソフトせんべいのうち、3種類くらいから好きなお菓子を選んでもらいます。



毎日の食事作りで「子ども用のごはんをわざわざ作るの大変…」と感じることはありませんか？そんな時は、大人のおかずから味付け前に抜き出す「とり分けごはん」がおすすめです！とり分けた後、子どもの月齢・年齢に合わせて味付けや大きさに調整します。
 とり分けごはんのメリット
 調理の時短：大人と同じ食材を一度に使うため、別々に作る手間や食材のムダがなくなります。
 たくさんの旨味で美味しく：大鍋で一緒に煮込むことで、野菜や肉の旨味がしっかりとあわさり、少しの調味料でも美味しく仕上がります。
 食べる意欲が育つ：大人が「美味しい！」と食べているものに子どもは興味をひかれ「食べたーい！」という意欲を刺激します。

調理室より
 実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。
 旬の食材
 さつまいも・里芋・きのこ類・さんま・鮭・りんご・柿など…