



# 10月 給食献立表

(1～2歳児)



令和8年10月1日  
幼保連携型認定こども園  
中央文化保育園  
園長 蝦名 久美子

| 日 曜  | こ ん だ て                                                                  | 主 食 材                             | おやつ            |             |
|------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------|-------------|
| 1 木  | 五目うどん・野菜かき揚げ・ぶどうヨーグルト                                                    | うどん 鶏もも肉 なんと<br>大根 ほうれん草 かき揚げ     | クリームパン         | 牛乳          |
| 2 金  | ☆国スポ応援メニュー 愛媛県<br>鯛めし風ごはん・いもたき・石花汁・みかん缶                                  | 赤魚切身 里芋水煮 糸こんに<br>木綿豆腐 油揚げ ごぼう    | おかし            | いちご<br>ミルク  |
| 3 土  | ごはん・かれのい煮付け・ひじきのごま炒め煮・生揚げのみそ汁                                            | かれい切身 ひじき 生揚げ<br>豚肩ロース肉 小松菜 人参    | おかし            | 牛乳          |
| 5 月  | チキンハヤシライス・わかめの酢の物・りんごジュース                                                | 鶏もも肉 じゃがいも 人参<br>玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり   | おかし            | 牛乳          |
| 6 火  | ジャムサンド・スコッチエッグ・ジュリアンサラダ・ミネストローネ                                          | 食パン スコッチエッグ<br>白菜 コーン トマト缶        | 梨              | 麦茶          |
| 7 水  | 《誕生会》 お子様ランチ<br>ふりかけごはん・ミートボール・白身魚フライ・ポテトサラダ・野菜スープ・プリン                   | 肉団子 白身魚フライ チーズ<br>じゃがいも もやし 玉ねぎ   | おかし            | 牛乳          |
| 8 木  | 和風スパゲッティー・カレースープ・ヨーグルトポンチ                                                | スパゲティ ベーコン しめじ<br>キャベツ ウインナー 人参   | スナックスティック      | 牛乳          |
| 9 金  | ☆目に良い食べ物たっぷりメニュー ※10月10日は目の愛護デーです<br>ごはん・さんまの塩焼き・人参しりしり・なすのみそ汁           | さんま切身 人参 もやし<br>鶏卵 ツナフレーク 長なす     | ブルーベリー<br>クレープ | 牛乳          |
| 10 土 | マーボー丼・大学芋・油揚げのみそ汁                                                        | 鶏挽肉 木綿豆腐 大学芋<br>油揚げ 人参 小松菜        | おかし            | 牛乳          |
| 12 月 | ス ポ ー ツ の 日                                                              |                                   |                |             |
| 13 火 | ピザトースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンスープ・バナナ                                           | 食パン ウインナー チーズ<br>ピーマン ブロッコリー コーン  | おかし            | 牛乳          |
| 14 水 | ☆国スポ応援メニュー 大阪市<br>かやくごはん・焼きそば風ツルツル炒め・肉吸い風汁・ぶどうゼリー                        | 鶏もも肉 春雨 キャベツ<br>玉ねぎ 豚肩ロース肉 長ねぎ    | 肉まん            | 牛乳          |
| 15 木 | ごはん・たらちり・バンバンジーサラダ・なめこ汁                                                  | たら切身 もやし 蒸し鶏<br>きゅうり なめこ 大根       | おかし            | ミルージュ       |
| 16 金 | みそカレー牛乳ラーメン・蒸しギョーザ・元気ヨーグルト                                               | 中華麺 豚挽肉 なんと<br>キャベツ 塩蔵わかめ ギョーザ    | りんごデニッシュ       | 牛乳          |
| 17 土 | ごはん・高野豆腐の卵とじ・チンゲン菜の白和え・はんぺんのみそ汁                                          | 高野豆腐 鶏卵 鶏もも肉<br>チンゲン菜 はんぺん しめじ    | おかし            | 牛乳          |
| 19 月 | ごはん・キーマシチュー・吹き流しサラダ・野菜ジュース                                               | 鶏挽肉 じゃがいも 人参<br>玉ねぎ 春雨 きゅうり       | バウムクーヘン        | 牛乳          |
| 20 火 | コッペパン・オムレツ・ジャーマンポテト・コンソメジュリアン                                            | コッペパン オムレツ じゃがいも<br>玉ねぎ セロリ ウインナー | わかめおにぎり        | 麦茶          |
| 21 水 | ☆国スポ応援メニュー 鹿児島県<br>鶏飯・コロコロさつまいもサラダ・麦茶・ソファール                              | 錦糸卵 蒸し鶏 しいたけ<br>人参 さつまいも チーズ      | おかし            | 牛乳          |
| 22 木 | ごはん・生揚げのそぼろ煮・無限もやしサラダ・えのきのみそ汁                                            | 生揚げ 豚挽肉 玉ねぎ<br>もやし えのき ほうれん草      | おかし            | 牛乳          |
| 23 金 | あんかけ焼きそば・中華スープ・フルーチェ                                                     | 中華麺 豚肩ロース肉 白菜<br>鶏卵 長ねぎ 木綿豆腐      | チーズドッグ         | 牛乳          |
| 24 土 | ごはん・信田煮・ほうれん草のナムル・大根のみそ汁                                                 | 信田煮 ほうれん草 大根<br>しめじ 高野豆腐 もやし      | おかし            | 牛乳          |
| 26 月 | ボークカレーライス・きゅうりの中華和え・オレンジジュース                                             | 豚もも肉 じゃがいも 人参<br>玉ねぎ きゅうり コーン     | おかし            | 牛乳          |
| 27 火 | クロワッサン・ミートマカロニ・ごまコールスローサラダ・BLTスープ                                        | クロワッサン 豚挽肉 玉ねぎ<br>マカロニ キャベツ トマト   | スイートポテト        | 牛乳          |
| 28 水 | ☆箸・フォーク・スプーン チャレンジメニュー<br>ごはん・さけのバター醤油焼き・豆とひじきのマヨ和え・豆腐のみそ汁               | さけ切身 大豆水煮 ひじき<br>枝豆 木綿豆腐 白菜       | おかし            | ヨーグル<br>ジョイ |
| 29 木 | うま塩にゅうめん・とうもろこしの香ばし揚げ・いちごヨーグルト                                           | そうめん 鶏卵 なんと<br>長ねぎ とうもろこし もやし     | バナナスPECIAL     | 牛乳          |
| 30 金 | ☆Halloweenメニュー ※10月31日はハロウィンです<br>ケチャップライス・ハロウィンハンバーグ・グリーンサラダ・パンプキンポタージュ | ハンバーグ ブロッコリー<br>かぼちゃ 玉ねぎ カニカマ     | おかし            | 牛乳          |
| 31 土 | ごはん・照焼きチキン・切り干し大根の炒め煮・わかめのみそ汁                                            | 鶏もも肉 切干大根 油揚げ<br>塩蔵わかめ しめじ 人参     | おかし            | 牛乳          |

くねらい

・箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に合わせた使い方を知る。



※ 毎日午前のおやつとしてお菓子和麦茶(月に2回はヤクルト)を提供しています。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。