



10月給食献立表

(3～5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	エネルギー (kcal)
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 大根 ほうれん草 かき揚げ	クリームパン 牛乳	351
2 金	☆国スポ応援メニュー 愛媛県 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 木綿豆腐 油揚げ ごぼう	おかし いちご ミルク	398
3 土	ごはん・かれいの煮付け・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 豚肩ロース肉 小松菜 人参	おかし 牛乳	375
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 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	471
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 白菜 コーン トマト缶	梨 麦茶	413
7 水	《誕生会》 お子様ランチ 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 じゃがいも もやし 玉ねぎ	おかし 牛乳	510
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 キャベツ ウインナー 人参	スナック スティック	337
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 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 鶏卵 ツナフレーク 長なす	ブルーベリー クレープ	456
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 油揚げ 人参 小松菜	おかし 牛乳	435
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 ピーマン ブロッコリー コーン	おかし 牛乳	366
14 水	☆国スポ応援メニュー 大阪市 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 玉ねぎ 豚肩ロース肉 長ねぎ	肉まん 牛乳	432
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 きゅうり なめこ 大根	おかし ミルージュ	364
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 キャベツ 塩蔵わかめ ギョーザ	りんご デニッシュ	386
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 チンゲン菜 はんぺん しめじ	おかし 牛乳	361
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 玉ねぎ 春雨 きゅうり	パウム クーヘン	474
20 火	コッペパン・ベーコンエッグ・ジャーマンポテト・コンソメジュリアン	コッペパン ベーコンエッグ じゃがいも セロリ ウインナー	わかめ おにぎり	434
21 水	☆国スポ応援メニュー 鹿児島県 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 人参 さつまいも チーズ	おかし 牛乳	457
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 もやし えのき ほうれん草	おかし 牛乳	391
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 鶏卵 長ねぎ 木綿豆腐	チーズドッグ 牛乳	321
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 しめじ 高野豆腐 もやし	おかし 牛乳	375
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 玉ねぎ きゅうり コーン	おかし 牛乳	460
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 マカロニ キャベツ トマト	スイート ポテト	436
28 水	☆箸・フォーク・スプーン チャレンジメニュー 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 枝豆 木綿豆腐 白菜	おかし ヨーグル ジョイ	391
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 長ねぎ とうもろこし もやし	バナナ スペシャル	403
30 金	☆Halloweenメニュー ※10月31日はハロウィンです 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 かぼちゃ 玉ねぎ カニカマ	おかし 牛乳	427
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 塩蔵わかめ しめじ 人参	おかし 牛乳	350

〈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。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 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。