2026年 10月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材料名			おやつ	午前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後
1 ・ 15	木	ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の磯和え すまし汁（花麩、水菜） 麦茶	精白米 うるち米 花麩 上白糖 ごま油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ油	みそ さば ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	焼きのり みずな ほうれんそう しょうが えのきたけ、たまねぎ にんじん、青ﾋﾟｰﾏﾝ	ヨーグルト 麦茶 スパゲティナポリタン 麦茶 牛乳	
2 ・ 16	金	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁（茄子、油揚げ） 果物（なし） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 さつまいも	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	青ﾋﾟｰﾏﾝ たけのこ なす なし たまねぎ しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 蒸しさつま芋 麦茶 牛乳	
3 ・ 17	土	豚汁うどん 小松菜と切干の和え物 果物（パイン缶） 麦茶	調合油 さといも 干しうどん ｽﾃｨｯｸﾊﾟﾝ 白ごま ごま油	豚肉 豆腐 牛乳	ﾊﾟｲﾝ缶 にんじん こねぎ 切干大根 こまつな	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
5 ・ 19	月	デミハヤシライス 2色コールスローサラダ スープ（かぶ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾎﾟｯﾌﾟｺｰﾝ	豚肉 牛乳	ﾚｯﾄﾞｷｬﾍﾞﾂ 野菜ｼﾞｭｰｽ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、かぶ葉 ｺｰﾝﾎｰﾙ缶、かぶ ｷｬﾍﾞﾂ、えのきたけ たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン（塩） 麦茶 牛乳	
6 ・ 20	火	栗ごはん 鱈の夕焼けソース 白菜の塩昆布和え みそ汁（豆腐、長ねぎ） 麦茶	くり 調合油 精白米 うるち米 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ｸﾛﾜｯｻﾝ	豆腐 みそ たら ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 牛乳	塩昆布 はくさい ねぎ にんじん きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳	
7	水	ごはん 鶏つくね 甘酢あえ(れんこん) みそ汁（切干大根、わかめ） 麦茶	ﾎﾟﾃﾄ 調合油 精白米 うるち米 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉 片栗粉 上白糖、あんずｼﾞｬﾑ	鶏ひき肉 みそ 牛乳	切干大根 ｶｯﾄわかめ れんこん たまねぎ きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 あんずジャムマフィン 麦茶 牛乳	
8 ・ 22	木	ごはん 鮭の南蛮漬 高野豆腐と里芋の煮物 みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油、ｸﾗｯｶｰ	高野豆腐 みそ さけ 牛乳	赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ いんげん ｾﾛﾘ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ、寒天 ごぼう、ぶどうｼﾞｭｰｽ	ヨーグルト 麦茶 手作りゼリー（ぶどう） クラッカー 麦茶、牛乳	
9 ・ 23	金	ごはん 鶏ときのこのクリーム煮 ひじきのサラダ スープ（人参、白菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ｵﾘｰﾌﾞ油 ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ ｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	鶏肉 牛乳	乾燥ひじき ﾄﾏﾄ ぶなしめじ はくさい にんじん、えのきたけ たまねぎ、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
10 ・ 24	土	タンメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物(みかん缶) 麦茶	中華めん ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油 ぶどうﾊﾟﾝ	豚肉 牛乳	乾しいたけ ｷｬﾍﾞﾂ みかん缶 にんじん にら きゅうり、かぼちゃ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
13 ・ 27	火	ごはん 厚揚げのみそ炒め 柿なます【奈良県】 スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ｵﾘｰﾌﾞ油 餃子の皮	豚肉 生揚げ みそ ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰﾊﾑ 牛乳	たまねぎ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ｺｰﾝﾎｰﾙ缶 ｷｬﾍﾞﾂ にんじん だいこん、柿	せんべい 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳	
14 ・ 28	水	ごはん 鶏肉のしょうゆ麹焼き 人参シリシリ けんちん汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも ごま油 精白米 もち米 片栗粉、ごま油	鶏肉 ﾂﾅ缶 豚ひき肉 牛乳	ぶなしめじ にんじん こまつな 乾きくらげ にんじん たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳	
26	月	鶏肉と根菜のあんかけ丼 白菜のごま和え みそ汁（麸、小松菜） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 小町麸、食ﾊﾟﾝ さといも、ﾊﾞﾀｰ 上白糖、ごま油	鶏肉 みそ きな粉 牛乳	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ れんこん ぶなしめじ はくさい にんじん ごぼう、こまつな	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこバタートースト 麦茶 牛乳	
29	木	ごはん 鰆の煮つけ 切干サラダ みそ汁（ほうれん草、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 干しうどん	油揚げ みそ さわら 牛乳	切干大根 ほうれんそう しょうが きゅうり ｶｯﾄわかめ ねぎ	ヨーグルト 麦茶 わかめうどん 麦茶 牛乳	
30	金	【ハロウィン】 ごはん 焼きかぼちゃコロッケ かぶのあちゃら漬け ハロウィンマカロニスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥ﾊﾟﾝ粉 上白糖 ﾏｶﾛﾆ、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉 ｵﾘｰﾌﾞ油、ﾊﾞﾀｰ	豚ひき肉 牛乳	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ きゅうり かぼちゃ かぶ	せんべい 麦茶 牛乳 【ハロウィンおやつ】 手作りクッキー 麦茶、牛乳	
31	土	鶏ひき肉とひじきのスパゲティ スープ（白菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	上白糖 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ油 黒糖ﾊﾟﾝ	鶏ひき肉 牛乳	黄桃缶 乾燥ひじき ぶなしめじ はくさい にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
21	水	【お誕生日会】 カラフルピラフ ハンバーグ ブロッコリーの和風サラダ みそ汁（なめこ、わかめ） 麦茶	ﾎﾟﾃﾄ 調合油 精白米 うるち米 乾燥ﾊﾟﾝ粉 上白糖、ごま油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉	豚ひき肉 ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰﾍﾞｰｺﾝ みそ 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶｯﾄわかめ なめこ たまねぎ、黄桃缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。