10月行事・献立予定　　令和8年度　　溝口保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料は除く）	3歳未満児 朝のおやつ	3時のおやつ
1	木		御飯　焼きししゃも　きゅうりの即席漬け 切り干し大根の煮物 じゃが芋のみそ汁　バナナ	米　ししゃも　きゅうり 切り干し大根　人参　いんげん　さつま揚げ じゃが芋　玉ねぎ　人参　バナナ	牛乳 野菜せんべい	豆乳　メロンパン
2	金	運動会（以）	ハヤシライス キャベツのドレッシングサラダ オレンジ	米　豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　しめじ きゅうり　キャベツ　人参　かに蒲鉾 オレンジ	りんごジュース	ヨーグルト
3	土				牛乳　せんべい	フルーツジュース クラッカー
5	月	衣替え（上靴） 身体測定(以)	御飯　カレーうどん ブロッコリーサラダ　ウインナー パイン	米　うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　椎茸　かまぼこ　ねぎ ブロッコリー　きゅうり　人参　ハム　ウインナー パイン	牛乳　ロールパン	牛乳　抹茶蒸しパン
6	火	二部小学校との交流会(ぞう) 身体測定(未)	御飯　ハンバーグ きゅうりとツナのごま炒め 小松菜のコンソメスープ　オレンジ	米　牛肉　豚肉　玉ねぎ　牛乳 きゅうり　ツナ　ごま 玉ねぎ　人参　小松菜　オレンジ	牛乳　米菓子	ふかし芋
7	水		御飯　赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁　りんご	米　赤魚　生姜 納豆　小松菜　人参　切干大根　ひじき 豚肉　ごぼう　大根　白菜　玉ねぎ　人参　ねぎ　里芋　りんご	牛乳　バナナ	のむヨーグルト チーズサンド クラッカー
8	木		御飯　高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁　パイン	米　高野豆腐　鶏肉　玉ねぎ　人参　椎茸　ほうれん草　卵 ブロッコリー　かにかま　きゅうり 白菜　玉ねぎ　人参　ねぎ　パイン	牛乳 コーンフレーク	牛乳　ミニドック
9	金	運動教室（ばんだ） 布団持ち帰り	御飯　揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ　オレンジ	米　餃子の皮　豚肉　キャベツ　玉ねぎ　生姜 沢庵　人参　きゅうり　キャベツ 豆腐　玉ねぎ　わかめ　オレンジ	牛乳　塩せんべい	牛乳 かみかみ小魚
10	土				牛乳　クラッカー	フルーツジュース せんべい
13	火	安全指導週間 デンタルフロス指導（ぞう）	御飯　秋なすのミートスパゲティー ブロッコリーサラダ きのこスープ　パイン	米　スパゲティー　なす　玉ねぎ　人参　豚肉　パセリ　チーズ ブロッコリー　人参　きゅうり　ハム　コーン えのき　しめじ　玉ねぎ　小松菜　パイン	牛乳　クッキー	牛乳 もちもちチーズ揚げパン
14	水	読み聞かせ会(以)	御飯　鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンプキンスープ　オレンジ	米　鮭 レタス　人参　レーズン　きゅうり　レモン かぼちゃ　玉ねぎ　ブロッコリー　鶏肉　豆乳　オレンジ	牛乳　ロールパン	二色おにぎり
15	木	運動教室（きりん）	御飯　豆腐とツナの落とし揚げ ほうれん草の和え物 なめこの味噌汁　パイン	米　木綿豆腐　ツナ　玉ねぎ　にら　卵 ひじき　ほうれん草　人参 大根　なめこ　ねぎ　パイン	牛乳　バナナ	かぼちゃきな粉
16	金		御飯　鶏肉とさつま芋の旨煮 ブロッコリーサラダ 白菜のすまし汁　りんご	米　鶏肉　さつま芋　人参　しめじ　いんげん ブロッコリー　きゅうり 白菜　玉ねぎ　人参　りんご	牛乳　ウエハース	カルシュムせんべい
17	土				牛乳　塩せんべい	フルーツジュース クラッカー
19	月	食育の日	御飯　★広東風焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐の味噌汁　オレンジ	米　中華麺　豚肉　人参　もやし　ピーマン いんげん　ごま 卵　豆腐　玉ねぎ　人参　ねぎ　オレンジ	牛乳　米菓子	牛乳 ★ヘルシー大学芋
20	火	スイートポテトクッキング （ぞう・きりん）	ポークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ 梨	米　豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　かぼちゃ きゅうり　キャベツ　人参　かに蒲鉾 梨	牛乳　クラッカー	牛乳 スイートポテト
21	水	誕生会	おめでとうランチ	米　鶏肉　油揚げ　椎茸　しめじ　舞茸　人参　竹輪　ごぼう　えび スパゲティー　人参　きゅうり　ツナ　チーズ　コーン じゃが芋　パイン	りんごジュース	牛乳　ロールケーキ
22	木	尿検査	御飯　マーマレードチキン スティック野菜　たらこじゃが芋 豆乳のコンソメスープ　バナナ	米　鶏肉　マーマレード　にんにく きゅうり　人参 たらこ　じゃが芋 玉ねぎ　人参　チンゲン菜　豆乳　バナナ	牛乳　オレンジ	牛乳 高野スティック
23	金	園外保育（以） ※お弁当の日 布団持ち帰り				ジュース　菓子
24	土				牛乳　サブレ	フルーツジュース せんべい
26	月	避難訓練	わかめ御飯 ベーコンと小松菜のソテー 豚汁　オレンジ	米　わかめ ベーコン　小松菜　人参　コーン 豚肉　ごぼう　大根　白菜　玉ねぎ　人参　ねぎ　里芋　オレンジ	牛乳　米菓子	牛乳 芋かりんとう
27	火		御飯　鮭の塩焼き のり和え 八宝菜汁　りんご	米　鮭 キャベツ　人参　ほうれん草　きゅうり　あまのり 豚肉　なると　玉ねぎ　人参　白菜　しめじ　りんご	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 マカロニナポリ
28	水		御飯　パンプキングラタン 三色サラダ カブのスープ　オレンジ	米　南瓜　鶏肉　マカロニ　玉ねぎ　バター　チーズ　ミルク　パセリ キャベツ　きゅうり　人参 かぶ　人参　ベーコン　オレンジ	りんごジュース せんべい	牛乳 フレンチトースト
29	木	年長児交流会(ぞう)	御飯　筑前煮 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁　バナナ	米　鶏肉　人参　筍　蓮根　ごぼう　里芋　椎茸　いんげん 小松菜　人参　もやし　ごま 花麩　ねぎ　えのき茸　バナナ	牛乳　クッキー	牛乳 ソーセージドック
30	金		御飯　豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁　パイン	米　豚肉　玉ねぎ　生姜　にら　ごま 竹輪　きゅうり　春雨　キャベツ　ごま　人参 そうめん　ねぎ　人参　しめじ　パイン	豆乳　バナナ	牛乳　せんべい
31	土				牛乳　せんべい	フルーツジュース クラッカー

おめでとうランチ・・・きのこごはん　エビフライ　サラスパサラダ　フライドポテト　りんご

今月の果物は、りんご・梨・オレンジ・バナナ・パインを予定しています。

都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

★印は新メニューです。

保育所で栽培、収穫した季節の野菜を給食で提供することがあります。