



令和8年度

10月

3色栄養食材 ☆ 献立表



エンジェル保育園



日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	木	豚肉の生姜焼き 切り干し大根のはりはり和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 りんご	カステラ	ぶたにく ベーコン ちくわ わかめ うすあげ とうふ みそ	さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン きりぼしだいこん きゅうり なめこ
2	金	きのこいりオムレツ ナポリタン 白菜と豚肉のスープ	牛乳 手作りみかんゼリー	せんべい	とうふ ひきにく たまご ベーコン ぶたにく	あぶら さとう スパゲティ	えのき しめじ しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン トマトかん はくさい コーン
3	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	カステラ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ きゃべつ にんじん ビーマン フルーツ
5	月	キャベツパーク スイートポテトサラダ ワンタンスープ	牛乳 豆乳くずもち	ウエハース	ひきにく たまご とうふ ハム ぎゅうにゅう ぶたにく	おつゆふ さつまいも マヨネーズ ワンタン	きゃべつ きゅうり にんじん レーズン だいこん ねぎ
6	火	鮭のカレームニエル キャベツのゴママヨネーズあえ かぶのスープ	牛乳 フライドポテト	クラッカー	さけ カニカマ ひきにく	こむぎこ オリーブオイル ごま マヨネーズ	きゃべつ にんじん かぶ たまねぎ かぶのは
7	水	ツナと豆腐のおとし揚げ ★豚と小松菜の和え物 大根の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	ビスケット	とうふ ツナ たまご ぶたにく うすあげ みそ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん こまつな もやし だいこん しめじ
8	木	チキンカレー マカロニサラダ	牛乳 ブルーベリークリームサンド	ポーロ	とりにく ハム	じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり
9	金	炒り鶏 もやしのナムル 鮎の味噌汁	牛乳 リンゴのパンケーキ	カステラ	とりにく ツナ みそ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら おつゆふ	にんじん いんげん ごぼう しいたけ もやし こまつな はくさい
10	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ はくさい フルーツ
13	火	ずき焼き風煮 パンサンスー ふかしのすまし汁	牛乳 ★大学いも	せんべい	ぶたにく とうふ たまご ハム ふかし	しらたき おつゆふ さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん ねぎ まいたけ えのき はくさい きゅうり みつば
14	水	鶏のから揚げ ★加賀レンコンのカミカミサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ハムパン	ウエハース	とりにく ツナ みそ	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ
15	木	白身魚のごまみそ焼き 五目ひじき けんちん汁	牛乳 コロコロラスク	クラッカー	ほき みそ ひじき だいず うすあげ とうふ とりにく	ごま さとう しらたき こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん
16	金	★加賀れんこんの筑前煮 塩昆布サラダ かきたま汁	牛乳 ミルク蒸しパン	ビスケット	とりにく ちくわ こんぶ ひきにく たまご	こんにゃく さとう マヨネーズ ごま	れんこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり きゃべつ えのき みつば
17	土	ミートスパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	ひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	たまねぎ なす トマトかん フルーツ
19	月	コーンフレークチキン ツナときこのスパゲティ ★秋のシチュー	牛乳 もちもちチーズパン	ポーロ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	マヨネーズ コーンフレーク ごま スパゲティ さつまいも シチュールウ	たまねぎ にんじん まいたけ えのき パセリ にんにく しめじ ブロッコリー
20	火	みそおでん パンバンジーサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 きなこトースト	カステラ	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ ささみ さつまいも	こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん きゃべつ はくさい ねぎ
21	水	南瓜のパン粉焼き 青菜の磯辺和え 鶏団子のスープ	牛乳 わかめおにぎり	せんべい	ひきにく チーズ のり はなかつお とりにく	パンこ かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき しょうが しいたけ はくさい
22	木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう ★めつた汁	牛乳 セサミクッキー	ウエハース	さば みそ さつまいも うすあげ	さとう しらたき ごま さつまいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい
23	金	★五郎島金時のかきあげ ツナサラダ ★小松菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 手作りプリン	クラッカー	ちくわ ツナ あつあげ みそ	さつまいも こむぎこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ こまつな
24	土	味噌煮込みうどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ぶたにく うすあげ みそ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フルーツ
26	月	じゃがいものミートソース煮 白菜のおかかあえ パンプキンスープ	牛乳 ★お野菜チップス	ビスケット	ひきにく うすあげ はなかつお ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう かたくりこ シチュールウ	たまねぎ しいたけ グリンピース にんじん はくさい こまつな かぼちゃ パセリ
27	火	カレーピラフ 鶏肉のくわやき ブロッコリーと蓮根サラダ ミシュートカのスープ	牛乳 南瓜のケーキ	ポーロ	ひきにく ベーコン とりにく	じゃがいも さとう かたくりこ カレールウ もちむぎ マヨドレ	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー れんこん しめじ きゃべつ
28	水	ちくわのごまからめ 納豆サラダ ビーフンスープ	牛乳 ポップコーン	齒科検診のため牛乳のみ	ちくわ なっとう チーズ ぶたにく	さとう ごま かたくりこ ビーフン	こまつな もやし にんじん たまねぎ コーン キャベツ
29	木	鶏のオレンジ焼き ジャーマンポテト 中華風コンスーブ	牛乳 ココアプリン	カステラ	とりにく ぎょくソーセージ ぶたにく	マーメレード じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ コーン
30	金	甘酢肉団子 コールスロー 豚汁	牛乳 マーラーカオ	ウエハース	ミートボール ハム ぶたにく みそ	さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	グリンピース きゃべつ コーン にんじん ごぼう ねぎ
31	土	焼きうどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	ぶたにく はなかつお ぎゅうにゅう	ゆでうどん	きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな フルーツ

■27日(火)は誕生会です。

■都合により食材が変更になることもあります。

■1ヶ月の平均は、エネルギー393kcal、たんぱく質17.1g、脂質16.7g、食塩1.7gです。

■★マークは加賀野菜、地物野菜を使用したメニューです。



今月の絵本給食

「3びきのくま」トルストイ 作

大きいおとうさんぐま、中くらいのおかあさんぐま、ちいさなこどものくまの3びきが森に出かけた間に道に迷った女の子がくまの家にはいりこんでしまいます。女の子にイスを壊され、ベッドに寝られ、スープを全部飲まれてしまったミシュートカのスープです。

