2026年　10月　献立表　にじ・うみ・たいよう

	献立		材　料			おやつ 15時
日・曜		主食	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	主材料
1 木	お母さん弁当					寒天ゼリー かんてんぱぱ 牛乳
2 金	焼肉 小松菜とツナのサラダ えのきのみそ汁	ごはん 牛乳	ごま マヨネーズ	豚肉 ツナ・鰹節 油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく 小松菜・コーン えのき・玉ねぎ	五平餅 白米・もち米・味噌・ごま 麦茶
3 土	ナポリタン 野菜スープ 果物	スパゲッティ 麦茶	スパゲッティ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン きゃべつ・玉ねぎ・コンソメ	お菓子 麦茶
5 月	麻婆豆腐 ハンサンスー わかめスープ りんご	ごはん 麦茶	春雨	豆腐・豚肉 ハム・卵	玉ねぎ・人参・ニラ・コンソメ・干椎茸・生姜・にんにく 人参・きゅうり わかめ・えのき・コンソメ	ホットケーキ 薄力粉・BP・卵・牛乳・油 牛乳
6 火	鯖の竜田揚げ 野菜の即席漬け 切干大根のみそ汁	ごはん 麦茶		鯖 油揚げ	生姜 きゃべつ・人参・きゅうり・塩昆布 切干大根・人参	いももち じゃが芋・片栗粉 牛乳
7 水	鶏肉の野菜あん 納豆サラダ 麩のみそ汁	ごはん 牛乳	麩	鶏肉 納豆・ツナ・チーズ	人参・えのき・いんげん 人参・きゅうり・レタス・コーン 玉ねぎ・あさつき	アップルパイ りんご・餃子の皮 麦茶
8 木	お母さん弁当					ウインナー蒸しパン 薄力粉・BP・油・ウインナー 牛乳
9 金	ノルウェー風パスタ 和風サラダ 中華風コーンスープ	パン 牛乳	マカロニ	まぐろ カニカマ 卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・コンソメ・トマト缶 きゃべつ・きゅうり 玉ねぎ・クリームコーン缶・コンソメ	ポップコーン とうもろこし・バター 麦茶
10 土	三色ごはん わかめのみそ汁 果物	ごはん 麦茶		鶏肉・卵	いんげん わかめ・玉ねぎ	お菓子 麦茶
13 火	筑前煮 切干大根サラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 麦茶		鶏肉 ちりめん干し 豆腐・油揚げ	ごぼう・蓮根・蒟蒻・人参・干椎茸・いんげん 切干大根・きゅうり・人参	ピザパン 食パン・玉ねぎ・チーズ・ウインナー・ピーマン 牛乳
14 水	カレーライス ツナサラダ バナナ	ごはん 牛乳	じゃが芋・南瓜・小麦粉・バター マヨネーズ	牛乳・豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参・コンソメ・しめじ・カレー粉 きゃべつ・人参・コーン	ヨーグルト(生協) 麦茶
15 木	お母さん弁当					きなこクッキー 薄力粉・バター・牛乳・きなこ 牛乳

2026年　10月　献立表　にじ・うみ・たいよう

	献立		材　料			おやつ 15時
日・曜		主食	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	主材料
16 金	竹輪の磯辺揚げ 五目豆 しめじのみそ汁	ごはん 牛乳	小麦粉	竹輪 大豆・鶏肉	青のり 昆布・人参・蓮根・ごぼう・蒟蒻・干椎茸 しめじ・玉ねぎ	フレークケーキ コーンフレーク・マシュマロ・油 麦茶
17 土	ドライカレー 野菜スープ 果物	ごはん 麦茶		豚肉	玉ねぎ・人参・カレー粉・コンソメ きゃべつ・玉ねぎ・コンソメ	お菓子 麦茶
19 月	まぐろの昆布煮 スパゲッティサラダ 青梗菜のみそ汁	ごはん 麦茶	スパゲッティ・マヨネーズ	まぐろ ハム	昆布 人参・きゅうり 青梗菜・もやし	南瓜ケーキ 薄力粉・卵・南瓜・油・BP 牛乳
20 火	八宝菜 大豆の甘辛煮 のりのスープ	ごはん 麦茶	ごま	豚肉・なると 大豆・ちりめん干し	白菜・玉ねぎ・人参・干椎茸・筍・ピーマン のり・あさつき・コンソメ	みたらし団子 白玉粉・だんご粉・三温糖・醤油 牛乳
21 水	鶏肉とさつま芋のうま煮 ごま酢和え 麩のみそ汁	ご飯 牛乳	さつま芋 すりごま 麩	鶏肉 竹輪	人参・しめじ・いんげん きゅうり・人参 玉ねぎ・あさつき	ババロア かんてんぱぱ・牛乳 麦茶
22 木	お母さん弁当					マーラーカオ 薄力粉・BP・油・醤油 牛乳
23 金	厚揚げと大根の煮物 人参しりしり にら卵のみそ汁　オレンジ	ごはん 牛乳		厚揚げ ツナ 卵	大根・昆布 人参・にんにく にら	フライドポテト じゃが芋・青のり 麦茶
24 土	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ 果物	ごはん 麦茶	スパゲッティ	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ きゃべつ・玉ねぎ・コンソメ	お菓子 麦茶
26 月	さつま芋ごはん　鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	ごはん 麦茶	さつま芋・黒ごま	鮭 豚肉・黒はんぺん 油揚げ	 ひじき・人参・玉ねぎ・いんげん・干椎茸 大根	マカロニかりんとう マカロニ・三温糖 牛乳
27 火	鶏の照り焼き ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん 麦茶	マヨネーズ	鶏肉 ハム	 ごぼう・きゅうり・人参・コーン 小松菜・えのき	ラスク 食パン・三温糖・バター 牛乳
28 水	肉じゃが 青菜のじゃこサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳	じゃが芋	豚肉 ちりめん干し	玉ねぎ・人参・つきこん・いんげん きゃべつ・小松菜	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・りんご・みかん缶・パイン缶・黄桃缶 麦茶
29 木	お母さん弁当					野菜ポッキー 薄力粉・バター・人参・ほうれん草 乳酸菌飲料
30 金	クリームシチュー 花野菜サラダ りんご	かぼちゃのパン 麦茶	じゃが芋	鶏肉・牛乳 ツナ・チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ・シチュールウ ブロッコリー・カリフラワー	混ぜ込みおにぎり 混ぜ込みごはんの素 麦茶