



10月

こんだて



令和9年9月29日

社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内ではたらし			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	牛乳 食パン	ご飯 豚肉と野菜の卵とじ さつま芋のレモン煮 玉ねぎのすまし汁 キウイフルーツ	牛乳 抹茶小豆ケーキ	牛乳 豚肉 卵 ちくわ 小豆	米 さつま芋 砂糖 ホットケーキミックス 油	絹さや 玉ねぎ 人参 ピーマン レモン ごぼう ほうれん草 キウイ	476
2 金	牛乳 バナナ	中国 チャーハン 白菜の中華スープ シューマイ レタスサラダ グレープフルーツ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 卵 ベーコン シューマイ かにかま	米 春雨 油	玉ねぎ 人参 レタス ねぎ きゅうり コーン 白菜 林檎 椎茸 グレープフルーツ	484
3 土	牛乳 ビスケット	福岡 肉うどん 出汁巻き卵 ほうれん草のおかか和え オレンジ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 牛肉 卵	うどん 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 もやし えのき オレンジ	466
4 日	休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる)						
5 月	牛乳 アンパンマン ビスケット	ご飯 鯉のきこあんかけ ほうれん草の白和え 里芋のすまし汁 キウイフルーツ	牛乳 もちもちきな粉	牛乳 鯉 豆腐 味噌 かまぼこ 卵 きな粉	米 小麦粉 片栗粉 里芋 砂糖 白玉粉 油 ホットケーキミックス	えのき 椎茸 人参 ねぎ ほうれん草 柿 玉ねぎ 水菜 蓮根 キウイフルーツ	455
6 火	牛乳 いちごみるく クッキー	ご飯 かに豆腐の落とし揚げ オレンジ 切り干し大根の煮付 じゃが芋のみそ汁	牛乳 マロンロールケーキ	牛乳 豆腐 かにかま 卵 さつま揚げ 揚げ 味噌 ツナ	米 山芋 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス 卵 油 生クリーム	人参 切干大根 大根葉 椎茸 玉ねぎ えのき パナナ 果	494
7 水	牛乳 ヨーグルト	横浜 ナポリタン とうもろこしサラダ ベーコンコンソメスープ パナナ	牛乳 きのこベーコン おにぎり	牛乳 ウィナー しらす ベーコン 卵	パスタ 油 米 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 枝豆 トマト 舞茸 ほうれん草 パナナ えのき	503
8 木	牛乳 小魚せんべい	ご飯 みそ焼き肉 小松菜のお浸し えのきと卵のすまし汁 パナナ	牛乳 ココアクッキー	牛乳 豚肉 味噌 揚げ かまぼこ たまご かにかま	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 小松菜 えのき パナナ	483
9 金	牛乳 コーンクッキー	栗ご飯 南瓜と海老のかき揚げ さつま芋サラダ 豆腐のみそ汁 柿	牛乳 林檎とさつま芋 ケーキ	牛乳 えび ベーコン 豆腐 味噌 卵	米 たらこ粉 油 マヨネーズ さつま芋 ホットケーキミックス	栗 南瓜 玉ねぎ 三つ葉 胡瓜 ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ 柿 林檎	513
10 土	牛乳 クッキー	運動会 白・青・黄組 ミニ食パン ポークチャップ パナナ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 シュガーパイ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	食パン 油 砂糖 バイ生地	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー レタス コーン えのき ねぎ パナナ	483
11 日	休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる)						
12 月	スポーツの日 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる)						
13 火	牛乳 とうもろこし スティック	和歌山 鯉の梅味噌焼き 高野豆腐の煮付け 蓮根とわかめのスープ 柿	牛乳 さつま芋チップス	牛乳 鯖 味噌 高野豆腐 わかめ 卵	米 砂糖 さつま芋 油	柿 ブロッコリー 人参 椎茸 大根 グリンピース 蓮根 白ねぎ ねぎ 柿	477
14 水	牛乳 バナナ	ご飯 きのこたっぷりメンチカツ 人参サラダ ブロッコリーのスープ キウイフルーツ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ツナ ひじき ベーコン	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ パン 砂糖	玉ねぎ 椎茸 舞茸 えのき 人参 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー コーン キウイ	514
15 木	牛乳 焼きいも クッキー	イギリス サンドウィッチ フライドポテト パナナ ウィナーのソテー 小松菜のスープ	牛乳 きな粉パイ	牛乳 卵 ハム わかめ ウィナー ベーコン きな粉	米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 油 バイシート	きゅうり ブロッコリー コーン 玉ねぎ 小松菜 人参 パナナ	488
16 金	牛乳 食パン	青・黄組 焼きそば 厚焼き玉子 五目スープ オレンジ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ツナ	中華麺 米 マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ 白菜 えのき キウイフルーツ コーン	481
17 土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜とわかめの酢味噌和え みそ汁 パナナ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚肉 味噌 かまぼこ わかめ	米 砂糖 じゃが芋 食パン	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり パナナ	479
18 日	休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる)						
19 月	牛乳 南瓜クッキー	ご飯 秋刀魚の塩焼き インゲンのソテー 長芋とオクラのねばねばサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 秋刀魚 しらす かまぼこ 味噌	米 長いも 砂糖 油	いんげん 人参 コーン オクラ えのき 大根 小松菜 パナナ みかん	474
20 火	牛乳 コーンクッキー	フランス パン きのこと鶏肉のグラタン 梨 人参とブロッコリーのサラダ オニオンスープ	牛乳 モンブラン	牛乳 鶏肉 ホワイトソース チーズ ベーコン 卵 鮭 しらす わかめ ホイップ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 米 さつま芋 ホットケーキミックス	舞茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン ねぎ 梨 大根	524
21 水	牛乳 ミルク ウェハース	フランス ご飯 エビフライ タルタルソース 大根サラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 鮭と大葉 おにぎり	牛乳 えび 卵 ツナ	米 油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン オレンジ みかん缶	517
22 木	牛乳 バナナ	インド カレーライス きのこスープ コールスローサラダ オレンジ	牛乳 大学芋	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 卵	米 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 油 砂糖 こま	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン きゅうり えのき舞茸白ねぎオレンジ	486
23 金	牛乳 マンナ ビスケット	白組 ご飯 秋刀魚のカレーパン粉焼き 柿 ひじきの含め煮 里芋のみそ汁	牛乳 フルーツサンド	牛乳 秋刀魚 ひじき 揚げ 大豆 味噌 ホイップクリーム	米 パン粉 砂糖 里芋 食パン	ブロッコリー 人参 大根葉 白菜 大根 ねぎ 柿 みかん キウイフルーツ	471
24 土	牛乳 クッキー	北海道 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバター炒め すまし汁 パナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 鮭 味噌 しらす	米 じゃが芋 バター メロンパン	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ コーン えのき 白ねぎ 大根葉 パナナ	485
25 日	休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる) 休日保育(お弁当を持ってくる)						
26 月	牛乳 食パン	呉市 ご飯 肉じゃが マカロニサラダ きのこ豚汁 パナナ	牛乳 あんこパイ	牛乳 豚肉 ハム 味噌 小豆	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ バイシート	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり 椎茸 えのき 舞茸 白菜 ねぎ パナナ	464
27 火	牛乳 ヨーグルト	愛知 味噌煮込みうどん 野菜オムレツ れんこんサラダ キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏肉 かまぼこ 味噌 卵 チーズ ツナ ひじき	うどん 砂糖 マヨネーズ さつま芋 バター	椎茸 ねぎ えのき ごぼう 玉ねぎ 人参 パプリカ 蓮根 ピーマン 大根葉 キウイ	493
28 水	牛乳 豆乳ココア クッキー	北海道 ご飯 鮭の照り焼き アスパラソテー パナナ パプリカとツナのサラダ さつま芋のみそ汁	牛乳 バナナココア ケーキ	牛乳 鮭 ツナ 味噌 揚げ 豆腐 卵	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	アスパラ 人参 コーン パプリカ レタス 玉ねぎ ねぎ パナナ	486
29 木	牛乳 ほうれん草 ビスケット	ご飯 鶏肉の唐揚げ 茹かキャベツ がんもどきの煮付け なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 マロンケーキ	牛乳 鶏肉 がんも 豆腐 味噌 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 大根葉 大根 なす 玉ねぎ ねぎ オレンジ 果	514
30 金	牛乳 とうもろこし スナック	ハロウィン 誕生会 デミグラスソースがけオムライス パプリカとツナのサラダ パンブキンズ パナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ハム かにかま	米 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 胡瓜 パナナ レタス 紫キャベツ 南瓜	525
31 土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 茹かブロッコリー 小松菜のおかか和え お麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 鶏肉 揚げ 味噌	米 マヨネーズ	ブロッコリー 小松菜 人参 コーン なす えのきオレンジ	497

< 10月の行事予定 >

- ☆ 10日(土) 運動会(白・青・黄組)
※雨天予備日: 11日(日)
- ☆ 16日(金) 秋の遠足(青・黄組)
- ☆ 22日(木) 避難訓練(火災)
- ☆ 23日(金) 秋の遠足(白組)
- ☆ 27日(火) 幼児交通安全クラブ
音楽会(白組)
- ☆ 30日(金) ハロウィン・誕生会

★10月チャレンジメニュー★

10月14日(水)

きのこたっぷりメンチカツ!!
きのこを一つひとつ細かく刻み、炒めて
うま味を引き出してから、お肉と混ぜ合
わせます。そして、子どもたちが食べやす
い大きさに一つずつ成形し
衣をつけて揚げます。



10月の「おべんとうの日」

- 16日(金) 青・黄組(遠足)
- 23日(金) 白組(遠足)
- ※遠足に行かない桃・赤・ひよこ組には、両日とも給食を提供します。16日(金)には白組、23日(金)には青・黄組にも給食を提供します。
- ※雨天で遠足を中止した場合もお弁当が必要です。準備をお願いします。
- ※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。