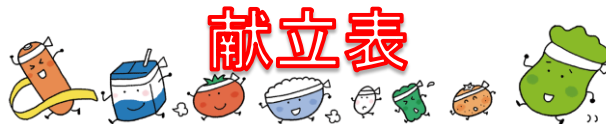


2026年

10月



たんぽぽ・ちゅーりっぷ

すぎの幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 木	ごはん みそ汁 もうかのカレー焼き ポテトサラダ 納豆	◎APビスケット ○ピザトースト	油揚げ モウカ 納豆	米 ポテトサラダ カレー粉	もやし こまつな きゅうり 人参
2 金	ごはん みそ汁 プチハンバーグ もやしのマヨ和え チーズ	◎おこさませんべい ○みるく棒	高野豆腐 プチハンバーグ 鶏ささみ チーズ	米 マヨネーズ	白菜 なら もやし 人参 チンゲン菜
5 月	五目うどん しゅうまい バナナ 牛乳	◎いちごみるくクッキー ○マーラーカオ	鶏もも しゅうまい 牛乳	うどん	玉ねぎ 人参 まいたけ しいたけ ほうれん草 長ネギ バナナ
6 火	ピラフ コンソメスープ チキンナゲット みかん缶	◎APビスケット ○せんべい(雪の宿) (ちゅ おこめせんべい)	ウィンナー 豆腐 チキンナゲット	米 トマトケチャップ	黄ピーマン ピーマン 玉ねぎ コーン みかん缶
7 水	ごはん みそ汁 サバの塩焼き えびサラダ	◎おこさませんべい ○フルーチェ	さば エビ	米 マヨネーズ	なす 玉ねぎ いんげん きやべつ アスパラ 人参
8 木	ごはん みそ汁 たまごふりかけ ミートコロッケ 切干大根の煮物	◎ふんわりコーン ○ホットケーキ	ミートコロッケ 油揚げ さつま揚げ	米 たまごふりかけ ソース	こまつな 長ネギ 切干大根 人参 グリンピース
9 金	醤油ラーメン 野菜入りつくね バナナ 牛乳	◎しらすわかめせんべい ○マドレーヌ (た・ちゅ 牛乳ケーキ)	豚こま 野菜入りつくね 牛乳	中華麺	もやし 玉ねぎ なら 人参 しめじ 長ネギ バナナ
10 土	親子丼 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	米 親子丼の具 牛乳 チーズ		
13 火	ごはん みそ汁 さんまのみぞれ煮 コールスローサラダ ヨーグルト	◎ふんわりコーン ○せんべい(ソフトせん) (ちゅ さくふわせんべい)	さんまのみぞれ煮 ヨーグルト	米 さといも 麴 ドレッシング	えのきたけ きやべつ コーン 人参 きゅうり
14 水	【お誕生日会メニュー】 スバゲティナポリタン フライドポテト ミモザサラダ 牛乳 お誕生日ゼリー(青りんご)	◎しらすわかめせんべい ○バナナムース	ベーコン 卵 牛乳	スバゲティ フライドポテト ドレッシング 青りんごゼリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン カリフラワー ブロッコリー りんご
15 木	ごはん ほうれん草のスープ 豚肉のしょうが焼き 花野菜の胡麻サラダ	◎いちごみるくクッキー ○ココア蒸しパン	卵 豚こま ハム	米 ドレッシング	ほうれん草 人参 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー
16 金	食パン いちごジャム エビカツ ミネストローネ みかん缶	◎APビスケット ○焼きおにぎり	エビカツ ウィンナー 牛乳	食パン いちごジャム マカロニ	きやべつ 玉ねぎ トマト缶 みかん缶
17 土	カレーライス 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	米 カレーの具 牛乳 チーズ		
19 月	ごはん みそ汁 照り焼きチキン かみかみサラダ チーズ	◎しらすわかめせんべい ○マシュマロクリスピー (ちゅ APパン)	照り焼きチキン チーズ	米 マヨネーズ	玉ねぎ しめじ わかめ 大根 人参 きゅうり
20 火	中華丼 ワンタンスープ 春雨サラダ	◎いちごみるくクッキー ○せんべい(ぼたぼた焼き) (ちゅ おこめせんべい)	豚こま エビ ハム	米 ワンタン なんと 春雨 マヨネーズ	白菜 ピーマン 人参 しいたけ チンゲン菜 長ネギ きゅうり
21 水	ごはん 豆腐スープ チキンカツ 生揚げとじゃがいものそぼろ煮	◎APビスケット ○いちごムース	豆腐 チキンカツ 生揚げ 豚ひき肉	米 じゃがいも ソース	わかめ 長ネギ 玉ねぎ 人参 グリンピース
22 木	ごはん すまし汁 春巻き ひじきサラダ 納豆	◎おこさませんべい ○ふかし芋	春巻き 卵 ハム 納豆	米 麴 ドレッシング	もやし 長ネギ ひじき きやべつ
23 金	ビビンバ風丼 中華スープ フルーツヨーグルト	◎ふんわりコーン ○かすてらドーナツ	鶏ひき肉 卵 ヨーグルト ホイップクリーム	米 ごま	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ もやし みかん缶 バナナ
24 土	ハヤシライス 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	米 ハヤシライスの具 牛乳 チーズ		
26 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き マカロニサラダ チーズ	◎APビスケット ○スイートポテト	さわらの西京焼き ハム チーズ	米 マカロニサラダ	ほうれん草 えのきたけ 長ネギ きゅうり コーン
27 火	あんかけうどん 若鶏のごま照焼き バナナ 牛乳	◎おこさませんべい ○せんべい(ふくべせんべい) (ちゅ さくふわせんべい)	若鶏のごま照焼き 豚ひき肉 牛乳	うどん	こまつな 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ 長ネギ バナナ
28 水	ごはん けんちん汁 豚肉のみそ炒め ブロッコリーの中華サラダ	◎ふんわりコーン ○プリン	豆腐 油揚げ 豚こま カニフレーク	米 さといも ドレッシング	大根 人参 ごぼう 長ネギ きやべつ 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー
29 木	ごはん みそ汁 チーズはんぺんフライ 根菜の炒り煮	◎しらすわかめせんべい ○マカロニきな粉	チーズはんぺんフライ 高野豆腐 鶏ももこま	米 ソース	きやべつ わかめ ごぼう 大根 人参 グリンピース
30 金	ホットドック コーンスープ たまごサラダ ハロウィンカップケーキ	◎いちごみるくクッキー ○カスタードワッフル (た・ちゅ ひとくちカステラ)	ウィンナー カニフレーク たまごサラダ	パン トマトケチャップ コーンスープ 米粉のカップケーキ	パセリ カリフラワー きゅうり
31 土	親子丼 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	米 親子丼の具 牛乳 チーズ		

給食MEMO

・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 475Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.3g 食相当量 1.5g
 3歳以上児(昼食のみ) : エネルギー 433Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.0g 食相当量 1.1g