2026年 10月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き コロコロソテー 大根の味噌汁 米粉のバナナパン 牛乳	2 なすのミートスパゲティー 温野菜サラダ ニラと卵のｽｰﾌﾟ オレンジ くふぁじゅーしー むぎちゃ	3 鮭じゃこご飯 春雨サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁 はと麦おこし バナナ
5 納豆ご飯 ちむしんじ ヒジキとモヤシの炒め 型抜きチーズ きなこトースト 牛乳	6 胚芽ご飯 ポークソテー 切干大根炒め ちくわとわかめのすまし汁 やきいも 牛乳	7 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー ｼﾒｼﾞとｴﾘｷの味噌汁 ココアスティック バナナ むぎちゃ	8 胚芽ご飯 肉だんご 春雨ナムル アーサと豆腐のすまし汁 ブアマンケーキ 味付けいりこ 豆乳	9 ロールパン 鮭のムニエル コールスローサラダ 南瓜のポタージュ わかめおにぎり むぎちゃ	10 鶏てり焼き丼 胡瓜とトマトのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 紅はるかチップ バナナ
12  	13 三色丼 胡瓜とトマトのツナサラダ 麸としめじのすまし汁 青切ﾐｶﾝ ちんすこう 牛乳	14 胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 ピーマンの細切炒め もずくそうめん汁 オレンジゼリー ビスコ むぎちゃ	15 おべんとう  ハニーケーキ 梨 気になる野菜（白ぶどう&ほうれんそう）	16 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり（ツナみそ） むぎちゃ	17 さかなそぼろご飯 肉じゃが とろろ昆布汁 リッツクラッカー バナナ
19 胚芽ご飯 麻婆豆腐 キャベツとセロリのサラダ わかめスープ 野菜スティック ﾀﾝﾅｰﾌｧｸﾙｰ むぎちゃ	20 胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 豆苗の味噌汁 オレンジ ぼーぼー むぎちゃ	21 胚芽ご飯 松風焼 ブロッコリーサラダ 豆腐とコーンのスープ もずくパン プルーン 牛乳	22 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ からし菜炒め なめこと豆腐の味噌汁 大学芋 牛乳	23 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 グリーンサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 お魚ふりかけ シリアル バナナ 牛乳	24 豚生姜焼き丼 じゃがいもの味噌汁 胡瓜とシラスの酢の物 アンパンマンせんべい バナナ
26 タコライス マッシュポテト ビーンズスープ ふむふむ プルーン 豆乳	27 おにぎり(ふりかけ) トンカツ 付け合わせ アーサ汁 ヤクルト（マスカット） 黒糖ケーキ 豆乳	28 胚芽ご飯 ハニーチキン ごまじゃこサラダ オニオンスープ 鉄ゼリー ﾘｯﾂｸﾗｯｶｰ(2枚) むぎちゃ	29 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 麸チャンプルー へちまの味噌汁 オレンジ たかはしもち 牛乳	30 お化けカレーライス キャベツサラダ すまし汁 型抜きチーズ かぼちゃのポン・デ・ドーナツ 牛乳	31 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) オクラとトマトのじゃこサラダ やきいも

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2026 年 10月

公立保育所

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	ホキ　卵　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　鶏ﾓﾓ肉　はんぺん　みそ　豆乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　じゃがいも　三温糖	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　ﾊﾟｾﾘ　生椎茸　ブロッコリー　人参　大根　しめじ　ねぎ　バナナ　ﾚﾓﾝ汁
2	金	合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　ﾛｰｽﾊﾑ　卵　豚肩ﾛｰｽ	スパゲッティ(乾)　油　オリーブ油　三温糖　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　片栗粉　精白米　本みりん	茄子　人参　玉葱　にんにく　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ブロッコリー　西洋南瓜　ﾆﾗ　オレンジ　干椎茸　ｺﾞﾎﾞｳ　ねぎ
3	土	鮭　ｼﾗｽ　ﾂﾅ缶　みそ	精白米　春雨　三温糖　じゃがいも　おこし	ねぎ　胡瓜　人参　玉葱　ﾊﾞﾅﾅ
4	日			
5	月	挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ　みそ　ﾂﾅ缶　型抜きチーズ　きな粉　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　三温糖　食パン　有塩バター	ブンセンアラのり　にんにく　島にんじん　玉葱　ねぎ　干しひじき　もやし　キャベツ　人参　ピーマン
6	火	豚肩ﾛｰｽ　豚ﾓﾓ肉　ちくわ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　油　有塩バター　本みりん　サラダ油　焼き芋	生姜　切り干し大根　刻み昆布　人参　干椎茸　しらたき　ねぎ　乾燥わかめ
7	水	鮭　みそ　みそ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　カル鉄スティック	生姜　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉葱　ｺｰﾝ缶　しめじ　えのき　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
8	木	合挽肉　卵　ロースハム　絹ごし豆腐　普通牛乳　味付けいりこ　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　三温糖　片栗粉　緑豆春雨　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　じゃがいも　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　油	玉葱　人参　もやし　もずく　胡瓜　ｱｰｻ(乾)
9	金	鮭　普通牛乳　ｼﾗｽ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　薄力粉　有塩バター　油　オリーブ油　三温糖　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　油　生ｸﾘｰﾑ　精白米	ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ缶　人参　かぼちゃ　玉葱　乾燥わかめ
10	土	鶏ﾓﾓ肉　削り節　沖縄豆腐　みそ	精白米　本みりん　油　片栗粉	生姜　みず菜　刻み海苔　胡瓜　トマト　乾燥わかめ　みつば　ﾊﾞﾅﾅ
11	日			
12	月			
13	火	鶏挽肉　卵　ﾂﾅ缶　普通牛乳	精白米　本みりん　油　オリーブ油　おつゆ麸　薄力粉　三温糖	生姜　小松菜　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜　ﾄﾏﾄ　しめじ　ねぎ　青切ﾐｶﾝ
14	水	鮭　ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ　豚ﾓﾓ肉	胚芽米　もちきび　米粒麦　サラダ油　じゃがいも　片栗粉　油　三温糖　そうめん(乾)　ビスコ	にんにく　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　もやし　おきなわもずく　ねぎ
15	木	卵	薄力粉　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　ﾊﾁﾐﾂ　無塩バター	梨
16	金	ソーキ　かまぼこ　沖縄豆腐　ﾂﾅ缶　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　みそ	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米　油	昆布(乾)　玉葱　人参　ねぎ　胡瓜　ホウレン草　人参　漁連おむすびのり
17	土	鯖　豚ﾛｰｽ	精白米　三温糖　じゃがいも　本みりん　油　ﾘｯﾂｸﾗｯｶｰ	人参　ｺﾞﾎﾞｳ　みつば　生姜　玉葱　Gﾋﾟｰｽ　しらたき　とろろ昆布　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
18	日			
19	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ﾂﾅ缶	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　和風ドレッシング　ﾀﾝﾅｰﾌｧｸﾙｰ	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　キャベツ　セロリ　ｺｰﾝ缶　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　胡瓜
20	火	ホキ　大豆水煮　鶏ﾓﾓ肉　油揚げ　みそ　卵　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　サラダ油　三温糖　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　薄力粉　黒砂糖粉	生姜　ごぼう　こんにゃく　人参　干椎茸　さやいんげん　トウミョウ　しめじ　えのき　オレンジ
21	水	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ　絹ごし豆腐　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　三温糖　黒ごま　オリーブ油　片栗粉　もずくパン	玉葱　ブロッコリー　人参　ｺｰﾝ缶　胡瓜　ﾌﾟﾙｰﾝ
22	木	ホキ　卵　ﾂﾅ缶　沖縄豆腐　みそ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　油　さつま芋　揚げ油　黒砂糖粉　黒ごま	青のり　ｶﾗｼ菜　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　人参　なめこ　ねぎ
23	金	鶏ﾓﾓ肉　ﾂﾅ缶　はんぺん　お魚ふりかけ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　オリーブ油　ｼﾘｱﾙ	ｷｬﾍﾞﾂ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　トマト　胡瓜　根みつば　ﾊﾞﾅﾅ
24	土	豚肩ﾛｰｽ　みそ　ｼﾗｽ	精白米　本みりん　油　片栗粉　じゃがいも　三温糖　Ｎアンパンマンのソフトせんべい	玉葱　生姜　みず菜　みつ葉　胡瓜　ﾄﾏﾄ　ﾊﾞﾅﾅ
25	日			
26	月	合挽肉　ﾌﾟﾛﾋｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳　ミックスビーンズ　ﾍﾞｰｺﾝ　かつお節　麸　ｽｷﾑﾐﾙｸ　豆乳	精白米　油　じゃがいも　有塩バター　生ｸﾘｰﾑ　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ　人参　ﾌﾟﾙｰﾝ
27	火	かつお節　ｼﾗｽ　豚肩ﾛｰｽ　卵　絹ごし豆腐　普通牛乳　豆乳	精白米　黒ごま　和三盆糖　油　薄力粉　パン粉(乾)　油　じゃがいも　揚げ油　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　黒砂糖粉　無塩バター	人参　干しひじき　にんにく　ブロッコリー　胡瓜　トマト　ｱｰｻ(乾)　ねぎ
28	水	鶏ﾓﾓ肉　ｼﾗｽ　ﾍﾞｰｺﾝ　大豆	胚芽米　もちきび　米粒麦　はちみつ　白ごま　三温糖　片栗粉　鉄ゼリー　ﾘｯﾂｸﾗｯｶｰ	にんにく　おろし　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　胡瓜　玉葱　ﾊﾟｾﾘ
29	木	鯖　卵　麸　豚肩ﾛｰｽ　沖縄豆腐　みそ　きな粉　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　油　さつまいも　もちこ　むぎ粉　黒砂糖粉	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　玉葱　ﾆﾗ　ﾍﾁﾏ　オレンジ
30	金	豚肩ﾛｰｽ　型抜きチーズ　卵　普通牛乳	精白米　じゃがいも　油　薄力粉　有塩バター　オリーブ油　三温糖　焼きふ・板ふ　ポン・デQミックス　サラダ油　揚げ油	人参　南瓜　玉葱　りんご　Gﾋﾟｰｽ　人参　キャベツ　胡瓜　人参　えのき　みつ葉
31	土	豚挽肉　ゆし豆腐　みそ　ｼﾗｽ	精白米　三温糖　焼き芋	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　コーン缶詰　人参　生姜　ねぎ　トマト

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。