



2026年 10月予定こんだてひょう



	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1 木	バターロール、ポークビーンズ スパゲティサラダ	バターロール・大豆・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉 ベーコン・トマト缶・スパゲティ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 バリバリピザ
2 金	鮭のチーズムニエル ほうれん草とコーンの胡麻和え 大根の野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・大根・玉ねぎ パセリ	牛乳 おかし
3 土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
5 月	大根と豚肉のべっこう煮、すまし汁 なし	大根・人参・厚揚げ・こんにゃく・豚肉・椎茸・グリーンピース・麩 えのき・みつ葉・わかめ・なし	牛乳 黒糖蒸しパン
6 火	さわらのみそ煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 和風じゃがいもの野菜スープ	さわら・生姜・ほうれん草・ちくわ・じゃがいも・人参・えのき・長ねぎ	牛乳 スイートポテト
7 水	ハヤシライス、フルーツサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・りんご・デミグラスソース グリーンピース・りんご・きゅうり・もも缶・みかん缶・ヨーグルト	牛乳 みずようかん
8 木	五目うどん、ちくわの磯辺あげ	うどん・キャベツ・人参・豚肉・椎茸・油揚げ・青ねぎ・ちくわ 青のり・卵	牛乳 おにぎり(きのこ)
9 金	ツナピラフ、コンソメスープ	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根・豚肉	牛乳 おかし
10 土	鶏丼、みそ汁、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・豆腐・油揚げ・青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 おかし
13 火	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ、柿	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・柿	牛乳 パンブキンバイ
14 水	カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリーンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
15 木	豚丼、さつま汁	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・生姜・長ねぎ・さつまいも・大根 こんにゃく・油揚げ・鶏肉・青ねぎ	牛乳 チキンナゲット
16 金	鮭の香草焼き、高野豆腐のうま煮 白菜の野菜スープ	鮭・パセリ・高野豆腐・人参・大根・椎茸・白菜・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 おかし・チーズ
17 土	ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・豚肉・りんご	牛乳 おかし
19 月	豚肉のしょうが焼き、三色ごま和え みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・えのき・人参・すりごま・なす 青ねぎ・わかめ	牛乳 フルーツゼリー
20 火	さわらのごま照り焼き、ひじきの煮物 和風キャベツの野菜スープ	さわら・すりごま・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・キャベツ・えのき 長ねぎ	牛乳 アメリカンドッグ
21 水	おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにゃく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 麩のラスク
22 木	豆乳ロール、ポトフ、春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウインナー・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(そぼろ)
23 金	鶏肉の照り焼き、シーザーサラダ きのこ汁	鶏肉・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・粉チーズ・えのき しめじ・椎茸・エリンギ・青ねぎ	牛乳 おかし
24 土	元氣ピラフ、オニオンスープ、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ベーコン・りんご	牛乳 おかし
26 月	マーボー豆腐、わかめスープ、りんご	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸・長ねぎ わかめ・白ごま・りんご	牛乳 きな粉ラスク
27 火	豚肉のねぎみそ焼き 切干大根の煮付 和風玉ねぎの野菜スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・えのき 長ねぎ	牛乳 杏仁豆腐
28 水	白身魚の甘辛煮、ほうれん草とウインナー のソテー、みそ汁	メルルーサ・ほうれん草・ウインナー・コーン・かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 ホットケーキ
29 木	塩ラーメン、大根サラダ	中華麺・豚肉・白菜・もやし・人参・長ねぎ・鶏ガラ・卵・大根 すりごま	牛乳 しんじゅ蒸し
30 金	鮭チャーハン、からあげ わかめともやしのスープ	鮭・玉ねぎ・人参・青ねぎ・コーン・鶏肉・生姜・卵・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 カップヨーグルト
31 土	運動会	軽食・ジュース	

☆春は苦み 夏は酸味 秋は甘味 冬は厚味

四季の移り変わりに合わせて、その時季にとれる食材や、味わいを楽しむ、昔からの食養生の考え方です。
※食養生・・・日々の食事で体のバランスを整え、健康を保つ考え方のこと。

『春は苦み』

春の山菜などに含まれる苦味には、冬の溜まった老廃物を排出して解毒する。

『夏は酸味』

酢の物などの、さっぱりとした酸味で、食欲増進や疲労回復、消化吸收を促進する。

『秋は甘味』

さつまいもや栗、果物など秋の実りの自然な甘さを楽しみながら、栄養を摂り、寒い冬に向けた体を作る。

『冬は厚味』

煮込み料理など、コクのある深みを味わいながら体を温める。(厚味はこってりとしたという意味)

旬の食材には、その季節ならではのおいしさがあります。季節の移り変わりを感じながら、四季折々の食材を味わってみましょう。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。

