



きゅうしょくこんだてひょう

2026/10月分

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等	
01	木	ごはん さばのヤンニョム風 ねばねばサラダ みそ汁	お米DEタルト お茶	🎂 誕生日会 🎂 	
02	金	ごはん さつまいもと豚肉の甘辛煮 青菜と油揚げの和え物 みそ汁	★かぼちゃ蒸しケーキ 牛乳		
03	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶		
05	月	ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきの煮物 みそ汁	★マカロニきな粉 お茶		
06	火	ごはん 焼き魚 筑前煮 みそ汁	★シュガートースト 牛乳		
07	水	ごはん チンジャオロース オイキムチ スープ	せんべい クッキー お茶		
08	木	やさいらーめん あんかけ肉団子 ゆでブロッコリー ゼリー	★五平餅 お茶		
09	金	ビビンバ丼 はるさめサラダ 豆腐スープ	★パンプキンスコーン 牛乳		
10	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶		
13	火	ごはん 鶏肉のおろし和え かぼちゃサラダ みそ汁	ヨーグルト クッキー お茶		
14	水	ごはん さばのみそ煮 いんげんのツナごまあえ みそ汁	★おやつ焼きうどん お茶		
15	木	ハヤシライス ゆかりあえ キャベツのスープ	★デコサンド お茶		
16	金	ごはん 白身魚の磯辺焼き きんぴらごぼう みそ汁	★塩さつまいも 牛乳		
17	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶		
19	月	なすミートスパゲティー もやしのサラダ スープ ゼリー	★ごま昆布おにぎり お茶		
20	火	野菜チャーハン 納豆のおとし揚げ わかめスープ	★きなこクリームサンド 牛乳		
21	水	ごはん 魚のマヨ焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁	★お好み焼き お茶		
22	木	くりごはん なすの肉炒め 里芋の煮物 すまし汁	お月見ゼリー クッキー 牛乳		
23	金	親子遠足 			
24	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶		
26	月	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 青菜のおかかあえ みそ汁	★リッツサンド お茶		
27	火	ごはん 豚肉のごまみそ炒め バンサンスー 玉ねぎのスープ	★フライドポテト お茶		
28	水	ごはん さばのカレー焼き いんげんのごまマヨネーズあえ みそ汁	★いちごジャムサンド 牛乳		
29	木	ごはん 鶏きのこバーグ きゅうりの塩もみ 豚汁	バナナ せんべい お茶		
30	金	食パン かぼちゃグラタン ゆでブロッコリー やさいスープ ゼリー	★パンプキンドーナツ 牛乳	🎃 ハロウィン	
31	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶		

《今月の食育テーマ：お米ってすごい！》

- ・お米ができるまで
- ・日本の主食を知ろう

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。

