

2026年10月



献立表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、 ホットケーキ粉、マー ガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひ き肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、し めじ、オクラ、かぼちゃ、なすび
2	金	昆布ご飯 野菜みそ汁 焼き魚 人参しりしり	牛乳 ポテトフライ	米、じゃがいも、油、ご ま、さつまいも	牛乳、白身魚、みそ、 油揚げ、卵、煮干し	フルーツ、トマト、だいこん、にんじ ん、はくさい、もやし、こまつな、ブ ロッコリー、ねぎ
3	土	オムライス 豆乳コンスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 梅かつおにぎり チーズ	米、じゃがいも、砂糖、 油、せんべい	牛乳、卵、豆乳、鶏肉、 油、チーズ、かつお節	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パ プリカ、ブロッコリー、トマト、コーン、 梅干し
5	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティ、じゃ がいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、粉チーズ、きな こ、小豆	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、ト マトビュレ、にんじん、ブロッコ リー、グリーンピース、マッシュルーム
6	火	あんかけ焼きそば 大根みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり レーズン	米、油、中華麺、片栗 粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 鮭、みそ	フルーツ、だいこん、キャベツ、にん じん、たまねぎ、しめじ、きくらげ、し いたけ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、 レーズン
7	水	三色そばろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、ライスペーパー、 油	牛乳、鶏ひき肉、み そ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブ ロッコリー、ほうれんそう、にんじん、 しょうが、ねぎ
8	木	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 米粉チヂミ	米、油、砂糖、ごま、米 粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、牛ひき 肉、豚ひき肉、納豆、 ツナ、油揚げ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、 ニラ
9	金	ご飯 野菜みそ汁 白身魚フライ グリーンサラダ	牛乳 バナナ ヨーグルト	米、片栗粉、じゃがい も	牛乳、白身魚、油揚 げ、みそ、ヨーグルト	フルーツ、はくさい、にんじん、たま ねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、ブロッコリー
10	土	豚丼 野菜みそ汁 グリーンサラダ 温野菜	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、みそ、油 揚げ、チーズ	フルーツ、トマト、はくさい、だいこ ん、にんじん、ねぎ、しょうが、たま ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、塩 昆布
12	月	スポーツの日				
13	火	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 きなころパン	米、ごま、ごま油、パ ン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひ き肉、きなこ	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もや し、ほうれんそう、にんじん、ワカメ、 ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
14	水	青菜ご飯 豆腐みそ汁 タラのムニエル 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 人参とツナの おにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、タラ、みそ、豆 腐、油揚げ、ツナ	フルーツ、こまつな、にんじん、もや し、きゅうり、切り干しだいこん、塩 昆布
15	木	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも、さつまいも	牛乳、鶏肉、油揚げ、 卵、みそ	フルーツ、はくさい、こまつな、たま ねぎ、にんじん、えのきたけ、だい こん、ねぎ、ブロッコリー、トマト
16	金	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、砂 糖、小麦粉、黒糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひ き肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、し めじ、オクラ、かぼちゃ
17	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ、ヨーグルト	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ワカメ、ねぎ
19	月	ジャージャー麺 春雨スープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スティック トースト	中華麺、砂糖、油、は るさめ、パン、マーガ リン	牛乳、豚ひき肉	フルーツ、しいたけ、ごぼう、なす び、ネギ、だいこん、ブロッコリー、ト マト、にんじん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー トマト	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガ リン	牛乳、豆腐、豚肉、み そ、しらす、油揚げ、生 クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、もやし、にら、しめ じ、はくさい、ねぎ、トマト
21	水	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米 粉	牛乳、豚肉、ウイン ナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、こまつな、にんじん、ブロッコ リー、セロリ
22	木	焼きビーフン 豆腐とワカメのみそ汁 もやしとほうれん草のナムル フルーツ	牛乳 チュモッパ	米、ビーフン、油、ごま 油	牛乳、豆腐、豚肉、油 揚げ、みそ、ツナ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、もや し、しいたけ、パプリカ、ワカメ、ほう れんそう、ねぎ、のり、たくあん
23	金	鮭卵ご飯 大根と白菜みそ汁 温野菜 かぼちゃ煮	牛乳 フルーツサンド	米、砂糖、油、パン	牛乳、鮭、卵、みそ、油 揚げ、生クリーム	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だい こん、ブロッコリー、トマト、にんじん、 ねぎ
24	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油	牛乳、豚肉、卵、ヨー グルト	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、えのき、しめじ、しいたけ、まい たけ
26	月	青菜ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜	牛乳 ツナおにぎり	米、さつまいも、油、砂 糖	牛乳、豚肉、みそ、油 揚げ、ツナ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はく さい、ねぎ、にんじん、もやし、ブロッ コリー、トマト、こまつな
27	火	ご飯 具だくさんの豆乳スープ フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、 豆乳、豚ひき肉、卵、 かつお節	フルーツ、はくさい、だいこん、にん じん、しめじ、こまつな、ねぎ、えの きたけ、トマト、ニラ、キャベツ、
28	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 大学芋	米、さつまいも、油、砂 糖、ごま	牛乳、豆腐、牛ひき 肉、豚ひき肉、豚肉、 かつお節、チーズ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、ト マト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、 にんにく、しょうが
29	木	バターピラフ トマトとレタスのスープ 温野菜 ウィンナー	牛乳 え？まんま かぼちゃですか (^o^)	米、じゃがいも、油	牛乳、ウィンナー、パ ター	フルーツ、にんじん、たまねぎ、 コーン、トマト、ブロッコリー、レタス、 かぼちゃ
30	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、砂糖、油、ごま油、 ごま、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまね ぎ、にら、なす、レーズン、いんげ ん、ワカメ、ねぎ、にんにく、しょうが
31	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、 油	牛乳、豚肉、鶏肉、か つお節、油揚げ、ヨー グルト	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャ ベツ、きゅうり



秋の訪れとともに、芋ほり遠足（つき組、にじ組）や運動会と楽しいイベント
が盛り沢山の10月。

秋は、さつまい、キノコ、かぼちゃなど美味しい旬の食材が沢山あります。

給食室は、旬の味覚を楽しみ、美味しく味わえるように工夫をし、元気な体作
りをサポートします！