

令和8年 10月の献立表

《給食目標》 いろいろな食べ物を知しましょう



松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜 日	3歳未満児 午おやつ主食		献立名	午後おやつ	材 料 名		
						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	フルーツ	ごはん	鶏肉のケチャップ焼き そぼろあえ キャベツのスープ	バイクド じゃが	米・さとう・みりん・ じゃがいも・油	とり肉・ツナ・豆腐・牛 乳・あおのり	ケチャップ・にんにく・きゅうり・ にんじん・キャベツ・玉ねぎ
2	金	せんべい	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜ののり和え わかめのすまし汁	あられ	米・油・さとう・みりん	ぶた肉・赤みそ・ちくわ・ のり・わかめ・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・ピーマ ン・こまつな・もやし・にんじ ん・玉ねぎ・ねぎ
3	土	ビスケット	きつね うどん	きつねうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
5	月	あられ	ごはん	おやこ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 ラ・フランスゼリー	おにまん	米・さとう・さつまい も・小麦粉・ラフランス ゼリー	とり肉・卵・高野豆腐・し らす干し・わかめ・牛乳	玉ねぎ・干しいたけ・にんじ ん・ねぎ・きゅうり・みかん缶
6	火	チーズ	ごはん	さけのごまみそ焼き ひじきの炒り煮 えのきのすまし汁	あられ かりんとう	米・さとう・みりん・ご ま・油・田舎あられ	さけ・みそ・ひじき・さつ ま揚げ・豆腐・牛乳	ねぎ・にんじん・えのきたけ・ 玉ねぎ
7	水	ビスケット	ごはん	さつまいものスコップコロッケ おかか和え たまねぎのスープ	せんべい	米・さつまいも・みり ん・パン粉・油・さとう	合ひき肉・チーズ・調整豆 乳・花かつお・ウイン ナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ パセリ
8	木	フルーツ	きのこ ご飯	きのこご飯 はるさめサラダ 麩入りすまし汁	生クリーム サンド	米・油・みりん・はるさ め・マヨネーズ・ロール パン	とり肉・ハム・まめ麩・わ かめ・牛乳・生クリーム	しめじ・干しいたけ・まい たけ・ごぼう・にんじん・きゅう り・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・ みかん缶
9	金	あられ	ごはん	鶏肉のねぎ塩麹焼き にんじんしりしり だいこんのみそ汁	ビスケット ウエハース	米・ごま油・さとう・ご ま	とり肉・ツナ・豆腐・わか め・みそ・牛乳	ねぎ・にんにく・にんじん・も やし・だいこん・玉ねぎ
10	土	せんべい	きしめん	きしめん ヨーグルト	あられ	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
13	火	フルーツ	ごはん	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ チンゲンサイスープ	フライ ビーンズ	米・みりん・油・マヨ ネーズ・さとう・片栗 粉・ごま・水あめ	ぶた肉・ハム・豆腐・牛 乳・大豆	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・チンゲン サイ
14	水	ビスケット	ごはん	油淋鶏 昆布和え 小松菜のすまし汁	せんべい	米・片栗粉・油・さと う・ごま油	とり肉・塩こんぶ・豆腐・ 牛乳	ねぎ・しょうが・キャベツ・に んじん・こまつな・玉ねぎ
15	木	あられ	やきそば	やきそば みたくさんスープ ヨーグルト	豆腐の ココア ブラウニー	中華そば・油・米粉・片 栗粉・さとう	ぶた肉・ちくわ・あおの り・花かつお・豆腐・ヨー グルト・牛乳・ココア	ピーマン・キャベツ・にんじ ん・玉ねぎ・ケチャップ
16	金	フルーツ	ごはん	さわらの照り焼き 野菜のマヨネーズあえ さつま芋のみそ汁	ビスケット	米・みりん・マヨネー ズ・さつまいも	さわら・ちくわ・みそ・牛 乳	しょうが・きゅうり・キャベ ツ・にんじん・だいこん・玉ね ぎ・ねぎ
17	土	せんべい	かやく うどん	かやくうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・わかめ・ なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
19	月	ビスケット	カレー ライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	せんべい	米・油・じゃがいも・バ ター・小麦粉・さとう	とり肉・チーズ・牛乳・ ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんに く・玉ねぎ・にんじん・ケ チャップ・バナナ・パイン缶・ もも缶・みかん缶
20	火	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	あられ	米・ごま・ごま油・さと う	さけ・さつま揚げ・豆腐・ 赤みそ・牛乳	ごぼう・にんじん・ピーマン・ こんにやく・なめこ・玉ねぎ・ ねぎ
21	水	ビスケット	ごはん	すきやき風煮 ごま酢和え バナナ	マフィン	米・さとう・油・ごま 油・ごま・ケーキミッ クス・バター	ぎゅう肉・焼き豆腐・麩・ 牛乳	にんじん・玉ねぎ・こんにゃ く・えのきたけ・はくさい・ね ぎ・きゅうり・もやし・バナナ
22	木	フルーツ	ごはん	厚揚げのケチャップ煮 和風大根サラダ 型抜きチーズ	オレンジ ゼリー	米・油・さとう・片栗 粉・ごま油・ごま	厚揚げ・ぶた肉・ハム・花 かつお・型抜きチーズ・牛 乳・ゼラチン	玉ねぎ・にんじん・ケチャッ プ・だいこん・きゅうり・粉寒 天・オレンジジュース
23	金	せんべい	ごはん	ひじきハンバーグ ボイル野菜 もやしスープ	あられ	米・パン粉・油・さとう	合ひき肉・ひじき・調整豆 乳・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャッ プ・キャベツ・もやし・パセリ
24	土	ビスケット	わかめ うどん	わかめうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・ わかめ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
26	月	フルーツ	ごはん	豚肉のみぞれ煮 ほうれんそうサラダ 豆腐のすまし汁	焼き芋	米・さとう・みりん・ 油・マヨネーズ・さつ まいも・バター	ぶた肉・ベーコン・豆腐・ 牛乳	しょうが・だいこん・ほうれん そう・キャベツ・にんじん・玉 ねぎ・ねぎ
27	火	ヨーグルト	ごはん	あじの竜田揚げ ごま和え大根 白ねぎのみそ汁	あられ	米・片栗粉・油・さと う・ごま	あじ・油揚げ・わかめ・豆 腐・みそ・牛乳	しょうが・だいこん・にんじ ん・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ
28	水	ウエハース	青菜 ごはん	青菜ごはん ミートグラタン・野菜スープ ミニゼリー（グレープ）	せんべい	米・マカロニ・じゃがい も・バター・小麦粉・グ レープゼリー	ぶた肉・チーズ・豆腐・牛 乳	青菜ふりかけ・玉ねぎ・トマト ピューレ・ケチャップ・にんじ ん・キャベツ
29	木	あられ	さつまい もごはん	さつまいもごはん 鶏のさっぱり焼き・しそ和え しめじのすまし汁	黒糖 蒸しパン	米・さつまいも・ごま・ さとう・みりん・小麦 粉・黒砂糖	とり肉・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじ ん・もやし・しそ・しめじ・ね ぎ・玉ねぎ
30	金	ビスケット	ごはん	とんてき風 かぼちゃサラダ あげとわかめのみそ汁	せんべい	米・さとう・油・マヨ ネーズ	ぶた肉・ハム・油揚げ・わ かめ・みそ・のむヨーグル ト	にんにく・玉ねぎ・かぼちゃ・ にんじん・きゅうり・キャベツ
31	土	あられ	とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。



※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※園での手作りおやつの日には マークがついています。