様式F106

# おきなわ地球こども園(一般)

# 2026年10月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ～ 味覚の秋 ～<br>過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。<br>たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。<br>旬の食材を五感で体感することで、豊かな感性や味覚の形成につながります。 | | | 1 | 2 | 3 |
| 昼食 | | | | 麦ごはん<br>みそ汁（大根,わかめ）<br>鮭のゴマ味噌焼き<br>冬瓜の煮物<br>プルーン | 麦ごはん<br>チキンカレー<br>フルーツサラダ | 焼きそば |
| 午後 | | | | 酪農牛乳<br>大学芋 | 酪農牛乳<br>ジャムパン | 酪農牛乳<br>はちゃぐみ |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 昼食 | 麦ごはん<br>みそ汁（ｺﾏﾂﾅ,えのき）<br>豚肉のしょうが焼<br>コールスローサラダ<br>オレンジ | 麦ごはん<br>みそ汁（かぼちゃ,しめじ）<br>さばの梅焼き<br>切り干し大根炒め<br>梨 | お弁当 | 麦ごはん<br>すまし汁（豆腐,わかめ）<br>松風焼き<br>野菜炒め<br>りんご | スパゲティーミートソース<br>みそ汁（白菜,油揚げ）<br>粉ふき芋<br>バナナ | 麦ごはん<br>チキンカレー |
| 午後 | 酪農牛乳<br>黒糖くずもち | 酪農牛乳<br>あげパン（きな粉） | 野菜ジュースA&C<br>ヨーグルトケーキ | 酪農牛乳<br>レーズンクッキー | 酪農牛乳<br>じゃこトースト | 酪農牛乳<br>かりんとう |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 昼食 | スポーツの日 | 麦ごはん<br>みそ汁（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ,絹ごし）<br>チキンのケチャップ煮<br>さつま芋のごまマヨ和え<br>パイン缶 | 麦ごはん<br>みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）<br>サバのカレー焼<br>クーブイリチー<br>梨 | 麦ごはん<br>みそ汁（キャベツ,しめじ）<br>厚揚げのそぼろ煮<br>かぼちゃの含煮<br>オレンジ | ロールパン<br>クリームシチュー<br>切り干し大根サラダ<br>バナナ | 焼きそば |
| 午後 | | 酪農牛乳<br>マシュマロフレーク | 酪農牛乳<br>黒棒 | 酪農牛乳<br>ちんすこう | ほうじ茶<br>納豆みそおにぎり | 酪農牛乳<br>せんべい |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 昼食 | 麦ごはん<br>みそ汁（ﾁﾝｹﾞﾝ菜,ｼﾞｬｶﾞｲﾓ）<br>鶏のからあげ<br>パパイヤイリチー<br>りんご | 麦ごはん<br>もずく丼<br>みそ汁（厚揚げ,ねぎ）<br>小松菜とコーンのゴマ和え<br>バナナ | 麦ごはん<br>みそ汁（大根,ねぎ）<br>ハンバーグ<br>ひじき炒め<br>オレンジ | 麦ごはん<br>ゆし豆腐<br>鮭のマヨネーズ焼<br>野菜炒め<br>梨 | 沖縄そば（三枚肉）<br>煮豆<br>バナナ | 麦ごはん<br>チキンカレー |
| 午後 | 酪農牛乳<br>ピザトースト | 酪農牛乳<br>チーズ蒸しパン | 酪農牛乳<br>もちもちドーナツ | 酪農牛乳<br>パン（きな粉クリーム） | 酪農牛乳<br>米粉と豆腐のブラウニー | 酪農牛乳<br>かりんとう |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 昼食 | 麦ごはん<br>挽きわり納豆<br>イナムルチ<br>タマナーチャンプルー<br>バナナ | 麦ごはん<br>みそ汁（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ,麸）<br>きびなごのから揚げ<br>デークニーイリチー<br>オレンジ | お弁当 | タコライス<br>なめこ汁<br>さつまいもの甘辛煮<br>梨 | 麦ごはん<br>みそ汁（白菜,油揚げ）<br>チキンアップルソース<br>いんげんソテー<br>パイン缶 | 焼きそば |
| 午後 | 酪農牛乳<br>サーターアンダギー | 酪農牛乳<br>シナモントースト | 酪農牛乳<br>お誕生日ケーキ | 酪農牛乳<br>あんぱん | 酪農牛乳<br>人参クッキー | 酪農牛乳<br>はちゃぐみ |

＊ふたば組、つぼみ組→りんごはバナナへ変更 / かりんとうははちゃぐみへ変更となります