

献立表

2026年10月

●卵 乳 ごま アレルギー

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
1 木	●野菜ラーメン、きゅうりの酢の物、果物(梨)	●ベーコンチーズ おにぎり いりこ	熱と力になるもの 生中華めん、ごま油 砂糖	血や肉や骨になるもの ぶた肉(豚ロース・豚身付)、◎なたね 活くわ	体の調子を整えるもの きゅうり、カットわかめ なし(梨)
			米(精白米)、ごま油	●チーズ、◎ペーコン、●白ごま にぼし(だし用いわし煮干し)	コーン(缶)
2 金	ご飯、●魚のパン粉焼き、 ●ひじきときゅうりのサラダ チンゲン菜のみそ汁、果物(りんご)	●豆腐たこ焼き ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、◎パン粉 ●マヨネーズ、ごま油	赤魚 ツナ、●白すりごま 米みそ(淡色辛みそ)	ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶)、ひじき チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ りんご
			●お好み焼き粉、油	とうふ(絹ごし豆腐)、前り節、●卵 ●牛乳	キャベツ、あおのり
3 土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ぶどうゼリー	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、なす、長ねぎ バナナ
			砂糖	●牛乳	ぶどうジュース(濃縮還元)、イチアガー
5 月	ご飯、西京焼き、●春雨サラダ、中華スープ 果物(オレンジ)	●ストーンクック キー●牛乳	米(精白米) 砂糖 はるまき、砂糖、ごま油	かれい、米みそ(甘みそ) ◎赤ハム、●白いりごま	にんじん、きゅうり えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ オレンジ
			小麦粉、砂糖、コーンフレーク	●無塩バター、●卵、●牛乳 ●牛乳	かしふどう
6 火	麦ご飯、焼きさばのおろしダレ、きんぴらごぼろ ゆし豆腐、果物(柿)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにやく、ごま油、砂糖	さば ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐)	だいこん ごぼう、にんじん、えだまめ 万能ねぎ かき(柿)
			◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	●生クリーム ●牛乳	●生クリーム ●牛乳
7 水	ピビンバ丼、●キャベツとわかめ中華和え ●大根とペーコンのスープ、果物(オレンジ)	●さつまいもバ ター ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 砂糖、ごま油	豚肩ロース ◎ごま ◎ペーコン	もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しょうが キャベツ、きゅうり、カットわかめ だいこん、ごまつな オレンジ
			さつまいも、砂糖、●マーガリン	●牛乳	●牛乳
8 木	お弁当会 	●フルーツサンド ●牛乳			
			◎食パン	●生クリーム ●牛乳	もも缶(黄桃)
9 金	ポークカレー、●大根サラダ、白菜スープ 果物(バナナ)	豆乳ココアプリン ウエハース	米(精白米)、じゃがいも ●ごまドレッシング、ごま油	豚肩ロース ツナ(油漬缶)	にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、万能ねぎ バナナ
			砂糖	豆乳、ゼラチン	
10 土	肉みそ丼、じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	チヂミ	米(精白米)、油、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ
			小麦粉、もち粉、砂糖		にら
13 火	きびご飯、魚の磯風味焼き、厚揚げのそぼろ煮 根菜みそ汁、果物(りんご)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、砂糖 片栗粉	かれい 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ)	あおのり もやし、えのきたけ、にんじん、えだまめ にんじん、ごぼう、長ねぎ りんご
			小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●牛乳	
14 水	ご飯、鶏レバーの甘辛煮 ●キャベツとわかめのごま酢あえ とうふとアーサのみそ汁、果物(バナナ)	●クリームチーズ カップケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	とりレバー ●白いりごま とうふ(木綿豆腐)	もやし、にら、しょうが キャベツ、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
			ホットケーキ粉、砂糖、●マーガリン	●クリームチーズ、●牛乳 ●牛乳	
15 木	ご飯、サバのゆかり焼き、クーペイリチー 小松菜の味噌汁、果物(オレンジ)	●あげぱん ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ、にら ごまつな オレンジ
			◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ ●牛乳	
16 金	●沖縄そば、もやしとほうれん草の和え物 果物(梨)	ちんすこう ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖、ごま油	ぶた肉(豚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう なし(梨)
			小麦粉、ラード、砂糖	●牛乳	
17 土	照り焼き丼、エノキのみそ汁、果物(バナナ)	●きなこクッキー	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりもも肉 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きざみのみり えのきたけ、万能ねぎ バナナ
			小麦粉、●マーガリン、砂糖	きなこ、●牛乳	
19 月	ゆかりご飯、から揚げ、●白菜サラダ さつまいもスープ、果物(オレンジ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ◎フレンチドレッシング(乳化型) さつまいも	とり肉(若鶏もも・皮付) 調製豆乳	ニンニク、しょうが はくさい、きゅうり、りんご、赤ピーマン にんじん、たまねぎ オレンジ
			麩(焼ふ)、砂糖	●バター ●牛乳	



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
20 火	ご飯、魚のマーマレード焼き、 千切り大根イリチー、南瓜のみそ汁、果物(梨)	●おかから参 スコーン ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) 切こんにやく、油	血や肉や骨になるもの さわら(50g) 豚肩ロース 赤みそ	体の調子を整えるもの マーマレード にんじん、きゅうり、にんじん、きざみのみり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ なし(梨) にんじん
			ホットケーキ粉、●マーガリン、砂糖	おかから、●牛乳 ●牛乳	
21 水	納豆ご飯、●魚のマヨみそ焼き たまなーちゃんぶるー、麩のすまし汁 果物(グレープフルーツ)	もちもちドーナツ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 油 麩(焼ふ)	なつとう 赤魚、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース	万能ねぎ ももペツ、もやし、にんじん、にら えのきたけ、長ねぎ グレープフルーツ
			ホットケーキ粉、砂糖、もち粉、揚げ油	とうふ(絹ごし豆腐)	●牛乳
22 木	きびご飯、豚肉のすき焼き風煮物 ●きゅうりの中華和え、大根となめこのみそ汁 果物(バナナ)	ぜんざい せんべい	米(精白米)、きび(精白粒) しらたき、砂糖 砂糖、ごま油	ぶた肉(豚ロース・豚身付)、とうふ(焼き豆腐)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ
			黒砂糖、押麦、グラニュー糖	●牛乳	
23 金	●タコライス、●ポテトサラダ ●オニオンスープ ●プリン 	お誕生日ケーキ ジュース	米(精白米) じゃがいも、●マヨネーズ 砂糖	含みき肉(牛・ぶた)、●チーズ ◎赤ハム ●卵 ●牛乳、●卵	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん
24 土	そぼろ丼、白菜のみそ汁、果物(バナナ)	●スコーン	米(精白米)、砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	りんごジュース(果汁100%) にんじん、ごまつな、たまねぎ、しょうが はくさい、長ねぎ バナナ
			ホットケーキ粉	●バター、●牛乳	
26 月	ご飯、ハニーマスタードチキン ●ジャーマンポテト、麦スープ、果物(オレンジ)	くずもち ●牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油 押麦	とりもも肉 ◎ペーコン	レタス たまねぎ ほうれんそう、たまねぎ オレンジ
			黒砂糖、くず粉	きなこ ●牛乳	
27 火	ご飯、●魚のバターしょうゆ焼き、ひじき炒め からし菜みそ汁、果物(バナナ)	●卵サンドイッチ ●牛乳	米(精白米) ●マーガリン こんにやく、砂糖	赤魚 ぶた肉(ばら)、とうふ(凍り豆腐) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら からし菜、しめじ、長ねぎ バナナ
			◎食パン、●マヨネーズ、●マーガリン	●ゆで卵 ●牛乳	たまねぎ、きゅうり
28 水	●肉わかめうどん、●ごぼうのごまマヨ和え 果物(オレンジ)	●いものかき揚げ ●牛乳	ゆでうどん ●マヨネーズ	豚肩ロース、◎なたね ツナ(油漬缶)、◎ごま	長ねぎ、カットわかめ にんじん、ごぼう、コーン(缶) オレンジ
			さつまいも、◎てんぷら粉、揚げ油	●牛乳	にんじん、たまねぎ
29 木	麦ご飯、さばの竜田焼き ●豆腐とさつまいものサラダ キャベツのみそ汁、果物(柿)	●オートミール バナナクッキー ●牛乳	米(精白米)、押麦 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、こんにやく、◎ごまドレッシング	さば とうふ(木綿豆腐)、活くわ 米みそ(甘みそ)	しょうが キャベツ、長ねぎ、カットわかめ かき(柿) バナナ
			ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	●牛乳 ●牛乳	
30 金	●パエリア、●ミートローフ、●焼き野菜サラダ かぼちゃのスープ、果物(バナナ) 	●パンプキン サンド ●牛乳	米(精白米)、オリーブ油 ◎パン粉、砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油	とり肉(若鶏もも・皮付) 合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 調製豆乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、黄ピーマン ブロッコリー(ゆで)、しょうが、かぼちゃ かぼちゃ、たまねぎ バナナ かぼちゃ
			◎サンドイッチパン、砂糖、●マーガリン	●牛乳	
31 土	 親子運動会				

魚には体に必要栄養素がいっぱい

「実りの秋」 野菜、果物・魚など美味しい食材がたくさん旬を迎えています。
魚には子どもの成長に欠かせない食材の1つです。
○良質なたんぱく質で健康な体作りをしてくれます。
○ビタミンDは、骨を丈夫にする手助けをしてくれます。
○EPAで血液サラサラに。
○DHAは、脳や目の発育を助けてくれます。

魚の味付け紹介

子ども達に人気の魚の味付けをご紹介します。
(大人2人・子ども2人分)

魚のカレーマヨ

・カレー粉 0.8g
・マヨネーズ 大さじ3・1/2

魚のマーマレード焼き

・砂糖 小さじ1/2
・塩 少々
・しょうゆ 小さじ1
・マーマレード 大さじ1

魚の煮つけ 4人分

・だし汁 140ml
・砂糖 大さじ1
・しょうゆ 大さじ2
・みりん 大さじ1
・しょうが 1.5g

沖縄そばの日

今では沖縄のソウルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔、「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。
沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としているためそばではなく中華麺に分類されていました。
「沖縄そば」という名前を使用できるようになったのは、1978年10月17日に公正取引委員会に認められたのが始まりです。
そこから10月17日が沖縄そばの日となりました。
沖縄そばは、子どもたちの大好きなメニューで、毎回嬉しそうな声が聞こえてきます。

