令和8年度　10月　献　立　表　　岡崎幼児園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			ご飯 米40 **さんまの塩焼き** 冷さんま40　塩0.3 **茹でなすのサラダ** なす30　豚肉10　味噌2 きゅうり10　トマト20 ごま油1.5　砂糖1　酢2 **味噌汁** ほうれん草15　油揚げ5 味噌4.5　煮干　出し昆布	**マーボー丼** 米40　豆腐50 豚ミンチ12 青葱5　人参10　玉葱20 砂糖1　みりん1　片栗粉2 生姜　赤味噌1　油0.3 醤油2　酒1 **三色土佐和え** 小松菜35　人参10 えのき10　花かつお1 砂糖0.8　塩0.1　醤油2 **味噌汁** じゃが芋23　油揚げ5 味噌4.5　煮干　出し昆布	**運** **動** **会** **※持ち帰り給食** **パン＆ジュース**
			栗おにぎり 米　もち米　栗 塩　黒ごま　出し昆布 **炒り小魚** **※牛乳**	**とうもろこしパン** 強力粉　冷コーン　砂糖 塩　バター　ドライイースト **牛乳** **※バナナ**	
5	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
ご飯 米40 **手羽元のさっぱり煮** 手羽元100　砂糖3　酢5 醤油5　生姜 **ごぼうと水菜のサラダ** ごぼう25　冷コーン8 ちりめんじゃこ2　水菜10 マヨドレ8　砂糖0.5　醤油0.5 ごま2　塩0.2 **味噌汁** かぼちゃ25　玉葱15 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **豆腐しゅうまい** 豚ミンチ10　鶏ミンチ10 玉ねぎ10　豆腐20　生姜 しゅうまいの皮(小麦)5 干椎茸1　ごま油1　醤油2 片栗粉2　冷コーン5　塩0.5 **もやしの甘酢和え** もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6　ごま2　砂糖1.5 酢3　塩0.1　醤油1 砂糖1　醤油2 **味噌汁** 麩(小麦)1　乾わかめ0.2 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **鮭の磯辺焼き** 生鮭50　酒4　みりん4 醤油2　砂糖1　青のり0.2 **うの花の炒り煮** おから13　人参8　干し椎茸1 青葱3　油揚げ5 こんにゃく10　酒0.5　砂糖1 醤油2　みりん1 **味噌汁** キャベツ15　玉ねぎ15 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **豚肉とかぼちゃの甘酢炒め** 豚肉25　かぼちゃ30　油0.1 玉ねぎ20　みりん4　醤油2 酢1.5　砂糖0.6　片栗粉0.6 **キャベツのごま和え** キャベツ50　人参10 きゅうり8　ごま2 砂糖0.8　醤油1.5 **味噌汁** 豆腐25　青葱3 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ゆかりご飯** 米40　ゆかり **納豆のかき揚げ** 納豆15　ツナ7　さつま芋35 小麦粉4　醤油1　卵5　油 塩0.1　片栗粉2 **とん汁** 豚肉15　人参10 油揚げ5　ごぼう8　白菜10 こんにゃく5　大根15 大根葉5　味噌7　煮干 出し昆布	**カレーうどん** 干しうどん(小麦)30 鶏肉20　人参10　玉葱20 青葱7　油揚げ5 醤油3　片栗粉2　煮干 カレールー7 **たたきごぼう** ごぼう30　ごま2　砂糖1 醤油1.5　酢1.2　塩
パリッとスィート 春巻きの皮(小麦)　砂糖 さつま芋　レーズン　油 小麦粉　バター **牛乳** **※おせんべい**	**みかん寒天** ポンジュース　砂糖　寒天 みかん缶 **きらずあげ（市販）** (小麦) **牛乳** **※牛乳**	**じゃが芋のバター焼き** じゃが芋　塩　バター **プルーン** **牛乳** **※チーズ**	**チーズトースト** 食パン(小麦・乳) ミックスチーズ **牛乳** **※バナナ**	**わらび餅** わらび粉　砂糖　黄粉 **するめ** **牛乳** **※レーズン**	**梅干しおにぎり** 米　梅干し　塩 **チーズ** **※牛乳**
12	**13**	**14(幼児弁当日)**	**15**	**16**	**17**
休 **園** **日**	**中華風おこわ** 米40　もち米10　豚肉10 たけのこ7　玉葱7　人参5 干椎茸1　油1　砂糖0.3　酒1 醤油3　みりん1 **バンバンジーサラダ** 鶏ささみ30　きゅうり30 ごま2　醤油1　塩0.3 砂糖0.5　ごま油2　酢3 **わかめと玉葱のスープ** 乾わかめ0.2　玉葱15 塩0.3　醤油0.3　ブイヨン	**ご飯** 米40 **ひじきハンバーグ** 鶏ミンチ40　玉葱15 えのき5　片栗粉2 人参5　ひじき0.5　味噌1 醤油0.5　マヨドレ1 **ほうれん草の土佐和え** ほうれん草35　人参10 しめじ10　花かつお1 砂糖0.8　塩0.1　醤油2 **味噌汁** キャベツ20　油揚げ5 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ロールパン** (小麦・乳・卵) **きのこのクリームシチュー** 豚肉20　しめじ10　玉葱25 マッシュルーム8　人参10 エリンギ10　ほうれん草10 えのき10　米粉3 バター3　牛乳80　塩0．3 **キャロットサラダ** 人参50　缶パイン12 きゅうり10　砂糖1 塩0.2　酢2　オリーブ油2	**ご飯** 米40 **鶏ささみフライ** 鶏ささみ45　卵5 小麦粉1　塩0.3　油8 牛乳3　パン粉6 ソース1　ケチャップ3 **ほうれん草とキャベツのサラダ** ほうれん草30　キャベツ20 冷コーン8　醤油1 酢1.2　塩0.2　砂糖0.5 オリーブ油2 **味噌汁** 豆腐25　青葱3 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **豚肉と春雨の炒め物** 豚肉15　干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10　春雨7 ピーマン6　油　酒1　塩 砂糖1　ごま油0.5　醤油3 **味噌汁** じゃが芋23　玉葱15 味噌4.5　煮干　出し昆布
	柿 **おせんべい（市販）** **牛乳** **※チーズ**	**ホットケーキ** 小麦粉　卵　砂糖　バター BP　牛乳 **牛乳** **※プルーン**	**じゃこおにぎり** 米　ちりめんじゃこ　塩 **チーズ** **※牛乳**	**さつま芋クッキー** さつま芋　小麦粉　砂糖 油　塩 **牛乳** **※おせんべい**	**バナナ** **おせんべい（市販）** **牛乳** **※牛乳**

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
19	**20**	**21**	**22**	**23(誕生日会)**	**24**
ゆかりご飯 米40　ゆかり **納豆のかき揚げ** 納豆15　ツナ7　さつま芋35 小麦粉4　醤油1　卵5　油 塩0.1　片栗粉2 **とん汁** 豚肉15　人参10 油揚げ5　ごぼう8　白菜10 こんにゃく5　大根15 大根葉5　味噌7　煮干 出し昆布	**ご飯** 米40 **手羽元のさっぱり煮** 手羽元100　砂糖3　酢5 醤油5　生姜 **ごぼうと水菜のサラダ** ごぼう25　冷コーン8 ちりめんじゃこ2　水菜10 マヨドレ8　砂糖0.5　醤油0.5 ごま2　塩0.2 **味噌汁** かぼちゃ25　玉葱15 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **鮭の磯辺焼き** 生鮭50　酒4　みりん4 醤油2　砂糖1　青のり0.2 **うの花の炒り煮** おから13　人参8　干し椎茸1 青葱3　油揚げ5 こんにゃく10　酒0.5　砂糖1 醤油2　みりん1 **味噌汁** キャベツ15　玉ねぎ15 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **豆腐しゅうまい** 豚ミンチ10　鶏ミンチ10 玉ねぎ10　豆腐20　生姜 しゅうまいの皮(小麦)5 干椎茸1　ごま油1　醤油2 片栗粉2　冷コーン5　塩0.5 **もやしの甘酢和え** もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6　ごま2　砂糖1.5 酢3　塩0.1　醤油1 砂糖1　醤油2 **味噌汁** 麩(小麦)1　乾わかめ0.2 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ハヤシライス** 米40　牛肉25　玉葱60 トマト30　マッシュルーム10 ケチャップ5　米粉1 油1　ソース5　砂糖0.3 カットトマト40　塩0.2 のり　人参5　冷枝豆3 **ブロッコリーサラダ** ブロッコリー30　砂糖0.5 カリフラワー20　人参10 冷コーン8　醤油0.5 マヨドレ6 **おばけチーズ** 餃子の皮2　チーズ5 **梨**	**あんかけきつねうどん** 干しうどん(小麦)30 鶏ミンチ15 油揚げ15　青ねぎ3 玉葱10　砂糖1　片栗粉1 酒1　醤油3　みりん2 **ごぼうの土佐煮** ごぼう30　砂糖0.8　油 人参10　花かつお1 醤油2　みりん1　酒0.2
ヨーグルト（市販） **ゆで栗** **※牛乳**	**じゃが芋のバター焼き** じゃが芋　塩　バター **プルーン** **牛乳** **※チーズ**	**チーズトースト** 食パン(小麦・乳) ミックスチーズ **牛乳** **※おせんべい**	**パリッとスィート** 春巻きの皮(小麦)　砂糖 さつま芋　レーズン　油 小麦粉　バター **牛乳** **※柿**	**みかん寒天** ポンジュース　砂糖　寒天 みかん缶 **きらずあげ（市販）** (小麦) **牛乳** **※レーズン**	**梅干しおにぎり** 米　梅干し　塩 **チーズ** **※牛乳**
26	**27**	**28(かぶとむし組弁当日)**	**29**	**30**	**31**
ご飯 米40 **野菜炒め** 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20　もやし20 キャベツ40　醤油2　酒1 砂糖1　ごま油1　赤味噌1 **味噌汁** 小松菜15　油揚げ5 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **鯖の竜田揚げ** 鯖50　醤油2　みりん4 酒4　油　塩0.1　片栗粉2 **ほうれん草とキャベツのサラダ** ほうれん草30　キャベツ20 冷コーン8　醤油1 酢1.2　塩0.2　砂糖0.5 オリーブ油2 **味噌汁** 麩(小麦)1　乾わかめ0.2 味噌4.5　煮干　出し昆布	**ご飯** 米40 **豚肉とかぼちゃの甘酢炒め** 豚肉27　かぼちゃ32　油0.1 玉ねぎ10　みりん4　醤油2 酢1.5　砂糖0.6　片栗粉0.6 **キャベツのごま和え** キャベツ50　人参10 きゅうり8　ごま2 砂糖0.8　醤油1.5 **味噌汁** 豆腐25　青葱3 味噌4.5　煮干　出し昆布	**カリカリトースト** （小麦・乳） **きのこのクリームシチュー** 豚肉20　しめじ10　玉葱25 マッシュルーム8　人参10 エリンギ10　ほうれん草10 えのき10　米粉3 バター3　牛乳80　塩0．3 **キャロットサラダ** 人参50　缶パイン12 きゅうり10　砂糖1 塩0.2　酢2　オリーブ油2	**中華風おこわ** 米40　もち米10　豚肉10 たけのこ7　玉葱7　人参5 干椎茸1　油1　砂糖0.3　酒1 醤油3　みりん1 **バンバンジーサラダ** 鶏ささみ30　きゅうり30 ごま2　醤油1　塩0.3 砂糖0.5　ごま油2　酢3 **わかめと玉葱のスープ** 乾わかめ0.2　玉葱15 塩0.3　醤油0.3　ブイヨン	**ご飯** 米40 **肉じゃが** 牛肉20　じゃが芋50 玉葱25　人参12 三度豆3 砂糖1　醤油2　油0.5 酒2　みりん2 **味噌汁** かぼちゃ23　乾わかめ0.2 味噌4.5　煮干　出し昆布
さつま芋クッキー さつま芋　小麦粉　砂糖 油　塩 **牛乳** **※チーズ**	**柿** **おせんべい（市販）** **牛乳** **※バナナ**	**ホットケーキ** 小麦粉　卵　砂糖　バター BP　牛乳 **牛乳** **※プルーン**	**じゃこおにぎり** 米　ちりめんじゃこ　塩 **チーズ** **※牛乳**	**ミイラパン** 強力粉　ウインナー　砂糖 塩　バター　ドライイースト マヨドレ　黒ごま **牛乳** **※おせんべい**	**バナナ** **チーズ** **※牛乳**



読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、そして…食欲の秋!!楽しみの多い季節がやってきましたね。
新米も出始めました。糖質の多いお米は身体を動かしたり、脳で考えたりするための重要なエネルギー源です。たんぱく質をバランスよく含むので、発育・発達に役立ちます。そのほかにも、マグネシウム、カルシウム、亜鉛は、骨や歯の形成、免疫機能の維持、細胞の成長に、ビタミンB群は糖質の代謝を助け、記憶力や集中力の向上につながります。
　また、口の中でよく噛み味わうことで、味覚の発達を促します。ゆっくりと消化されることから、脂質が少ないにもかかわらず腹持ちがよく、パンなどと比べると塩分もないので、肥満や生活習慣病予防にも役立ちます。
　園では、かぶとむし組の子が自分たちでお米を研いで水をセットし、炊飯スイッチを押すお当番活動を始めてから、自分が炊いた日はおかわりをしたりする姿もあります。
　旬の食材を新米と共に、秋ならではの美味しさを味わいましょう。

※印は乳児の朝のおやつです。
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
（乳児は4/5（80%）になります。）
園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。