

2026年度 10月予定献立表

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城



※ナッツ類全般は使用しておりません（くるみ，ピーカンナッツ，カシューナッツ，ピーナッツ，アーモンド等）

日	曜日	午前おやつ［3歳未満児］	昼 食	午後おやつ	延長保育おやつ
1	木	せんべい ほうじ茶	ごはん　五目豆腐　ほうれん草のおひたし　ワンタンスープ　キウイフルーツ	あずき蒸しパン 牛乳	クッキー ほうじ茶
2	金	ボーロ ほうじ茶	レーズンパン　ポテトオムレツ　ビーフンソテー　コンソメスープ　りんご	五平もち 牛乳	せんべい ほうじ茶
3	土				
4	日				
5	月	クッキー ほうじ茶	ごはん　かに玉風卵焼き　ブロッコリーサラダ　豆乳スープ　キウイフルーツ	肉まん 牛乳	ウエハース ほうじ茶
6	火	ビスケット 牛乳	ごはん　高野豆腐のから揚げ　金平ポテト　油揚げのみそ汁　りんご	モダン焼き ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
7	水	ビスケット 牛乳	ごはん　鰤のごま照り焼き　炒り鶏　かきたま汁　オレンジ	ピザトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
8	木	クッキー アップルジュース	ごはん　豆腐のきのこあんかけ　ちくわ和え　鶏汁　キウイフルーツ	焼き芋 牛乳	クッキー ほうじ茶
9	金	せんべい 牛乳	黒糖パン　鰈のチーズ焼き　ハムサラダ　ミネストローネ　バナナ	ケチャップライス ほうじ茶	クラッカー ほうじ茶
10	土	ビスケット 牛乳	中華丼　わかめスープ　パイン	あんぱん 牛乳	
11	日				
12	月		スポーツの日		
13	火	ウエハース ほうじ茶	ごはん　大豆ミートローフ　春雨の酢の物　あさりのみそ汁　オレンジ	のり塩ポテト 牛乳	せんべい ほうじ茶
14	水	せんべい ほうじ茶	さつま芋ごはん　鯵の蒲焼き風　豚肉と厚揚げ煮　昆布のすまし汁　バナナ	肉うどん ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
15	木	せんべい ほうじ茶	ごはん　五目豆腐　ほうれん草のおひたし　ワンタンスープ　キウイフルーツ	あずき蒸しパン 牛乳	クッキー ほうじ茶
16	金	ボーロ 牛乳	レーズンパン　ポテトオムレツ　ビーフンソテー　コンソメスープ　りんご	五平もち 牛乳	せんべい ほうじ茶
17	土	せんべい 牛乳	豆乳スパゲティ　かぼちゃサラダ　オレンジ	ロールケーキ 牛乳	
18	日				
19	月	クッキー ほうじ茶	ごはん　かに玉風卵焼き　ブロッコリーサラダ　豆乳スープ　キウイフルーツ	肉まん 牛乳	ウエハース ほうじ茶
20	火	クラッカー ほうじ茶	ごはん　高野豆腐のから揚げ　金平ポテト　油揚げのみそ汁　りんご	モダン焼き ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
21	水	ビスケット 牛乳	ごはん　鰤のごま照り焼き　炒り鶏　かきたま汁　オレンジ	ピザトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
22	木	せんべい 牛乳	ミルクパン　コロッケ　ツナサラダ　ミルクスープ　柿	ひじきチャーハン ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
23	金	せんべい アップルジュース	芋煮会　～《いも煮会メニュー》～　おにぎり　いも煮（さつま汁）　みかん	マカロニきなこ 牛乳	ボーロ ほうじ茶
24	土	ビスケット 牛乳	中華丼　わかめスープ　パイン	クリームパン 牛乳	
25	日				
26	月	せんべい 牛乳	ごはん　タンドリーサーモン　切干大根サラダ　じゃがいもスープ　りんご	チヂミ 牛乳	せんべい ほうじ茶
27	火	ウエハース ほうじ茶	ごはん　大豆ミートローフ　春雨の酢の物　あさりのみそ汁　オレンジ	のり塩ポテト 牛乳	せんべい ほうじ茶
28	水	せんべい ほうじ茶	さつま芋ごはん　鯵の蒲焼き風　豚肉と厚揚げ煮　昆布のすまし汁　バナナ	肉うどん ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
29	木	クッキー アップルジュース	ごはん　豆腐のきのこあんかけ　ちくわ和え　鶏汁　キウイフルーツ	焼き芋 牛乳	クッキー ほうじ茶
30	金	せんべい 牛乳	黒糖パン　鰈のチーズ焼き　ハムサラダ　ミネストローネ　パイン	ケチャップライス ほうじ茶	クラッカー ほうじ茶
31	土	せんべい 牛乳	豆乳スパゲティ　かぼちゃサラダ　オレンジ	あんまん ほうじ茶	

※都合により献立は変更になることがありますので，ご了承ください。　※おやつのせんべい，ビスケット，クッキー等は，各メーカーの菓子類を提供しています。

おしらせ

★今月の行事食★

◎23日（金）・・・いも煮会

宮城県の郷土料理「いも煮」は、里芋を豚肉、大根、人参、白菜、長ネギ、豆腐、こんにゃくなどの具材と一緒に鍋で煮込んだ料理です。

園では23日（金）にいも煮会を行います。園庭で煮炊き行う予定です。



今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・3歳未満児	482kcal	18.8g	14.8g	1.2g
・3歳以上児	598kcal	24.7g	18.0g	1.5g