



給食献立表



高畑保育園
令和8年10月1日

		昼食	間食（午後）	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	木	鶏肉の照り焼き 梨と野菜のゴマサラダ オニオンスープ	牛乳 スティックパン	鶏肉／牛乳	米／砂糖／スティックパン	にんじん／キャベツ／きゅうり／コーン缶／なし／たまねぎ
2	金	親子丼 大根の味噌汁 りんご	ヨーグルト ビスケット	鶏肉／かまぼこ／卵／油揚げ／スキムミルク	米／片栗粉／砂糖	乾しいたけ／にんじん／たまねぎ／こねぎ／だいこん／こねぎ／りんご
3	土	カレー肉じゃが あおさのすまし汁	牛乳 クッキー	豚肉／厚揚げ／牛乳	米／じゃがいも／砂糖	たまねぎ／にんじん／あおさ
5	月	豆腐のつくね焼き さつまいもサラダ わかめと玉葱の中華スープ	牛乳 チーズクッキー	鶏ミンチ／豆腐／卵／ツナ缶／牛乳／粉チーズ	米／砂糖／片栗粉／さつまいも／ごま油／薄力粉／バター／ごま	ほしひじき／たまねぎ／にんじん／きゅうり／コーン缶／わかめ
6	火	竹輪の磯辺揚げ おかか和え かきたま汁	牛乳 プチケーキ	竹輪／かつお節／卵／牛乳	米／天ぷら粉／油／砂糖	あおのり／キャベツ／にんじん／もやし／こまつな／たまねぎ／こねぎ
7	水	ちゃんぽん ゆで卵 オレンジ	牛乳 わらび餅	豚肉／天ぷら／卵／牛乳／スキムミルク／きな粉	ちゃんぽん麺／わらび餅粉／砂糖	キャベツ／たまねぎ／もやし／にんじん／こねぎ／オレンジ／バナナ
8	木	魚の生姜煮 納豆サラダ 麺のお吸い物	ミルク バームクーヘン	魚／挽きわり納豆／スキムミルク	米／砂糖／ふ	しょうが／きゅうり／にんじん／キャベツ／たくあん漬／たまねぎ／こねぎ
9	金	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 南瓜マフィン	牛肉／ヨーグルト／牛乳／卵	米／砂糖／ホットケーキミックス／バター	しめじ／たまねぎ／にんじん／もも缶／バナナ／みかん缶／バナナ／かぼちゃ
10	土	白菜の中華あんかけ 豆腐スープ	牛乳 せんべい	豚肉／豆腐／牛乳	米／砂糖／片栗粉	だいこん／にんじん／はくさい／乾しいたけ／しょうが／たまねぎ／こねぎ
13	火	ミートスパゲティー ブロッコリー 白菜スープ	牛乳 マシュマロサンド	合いミンチ／牛乳	スパゲッティ	にんじん／たまねぎ／乾しいたけ／はくさい
14	水	すき焼き風煮 豆苗のふわふわスープ りんご	牛乳 ウインナーパン	牛肉／焼き豆腐／卵／牛乳／ウインナー	米／マロニー／しらたき／砂糖／ホットケーキミックス	はくさい／にんじん／えのきだけ／生しいたけ／たまねぎ／トウモロコシ／りんご
15	木	魚の西京焼き 海苔和え 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ドーナッツ	魚／牛乳	米／砂糖／ドーナッツ	ほうれんそう／キャベツ／にんじん／もやし／のり佃煮／きざみのり／えのきだけ／たまねぎ／こねぎ
16	金	そぼろ丼 南瓜の味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	合いミンチ／水煮大豆／卵／厚揚げ／牛乳／生クリーム	米／さつまいも／砂糖／バター	たまねぎ／にんじん／かぼちゃ／こねぎ／キウイフルーツ
17	土	麻婆豆腐 えのきのすまし汁	牛乳 ビスケット	合いミンチ／豆腐／牛乳	米／砂糖	たまねぎ／にんじん／こねぎ／えのきだけ
19	月	豚肉のピカタ ひじきの炒り煮 ポテトスープ	牛乳 きな粉バナナ	豚肉／卵／粉チーズ／水煮大豆／油揚げ／天ぷら／牛乳／きな粉	米／薄力粉／しらたき／砂糖／じゃがいも	ほしひじき／にんじん／れんこん／たまねぎ／バナナ
20	火	はんぺんのチーズサンド揚げ ナムル むらこ汁	牛乳 抹茶蒸しパン	はんぺん／チーズ／卵／豆腐／牛乳／こしあん	米／パン粉／油／ごま油／砂糖／片栗粉／ホットケーキミックス	わかめ／もやし／きゅうり／にんじん／ほうれんそう／たまねぎ
21	水	きつねうどん セロリのごま和え オレンジ	牛乳 ジャムサンド	鶏肉／かまぼこ／油揚げ／ハム／牛乳	うどん／ごま／砂糖／サンドイッチパン	たまねぎ／こねぎ／きゅうり／にんじん／キャベツ／セロリ／オレンジ
22	木	大豆のふわふわ団子 人参しりしり 春雨スープ	牛乳 コーンフレーク	水煮大豆／豆腐／豚ミンチ／はんぺん／卵／ツナ缶／牛乳	米／片栗粉／砂糖／はるさめ	にんじん／たまねぎ／わかめ
23	金	カレーライス バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛肉／スキムミルク	じゃがいも／米／砂糖	にんじん／たまねぎ／バナナ
24	土	生姜焼き風 わかめスープ	牛乳 クッキー	豚肉／牛乳	米／ごま油	にんじん／もやし／たまねぎ／ピーマン／キャベツ／しょうが／わかめ
26	月	タンドリーチキン ひじきとしらす和え レタスの千切りスープ	牛乳 フルーツロール	鶏肉／ヨーグルト／スキムミルク／しらす干し／牛乳／生クリーム	米／ごま／ロールパン／砂糖	こまつな／ほしひじき／にんじん／たまねぎ／レタス／パイン缶／みかん缶
27	火	魚のもみじ焼き ごぼうと大豆の甘辛炒め 豆腐のあおさ汁	ヤクルト キャロットケーキ	魚／水煮大豆／豆腐／ヤクルト／卵	米／砂糖／ごま／ホットケーキミックス／バター	にんじん／ごぼう／あおさ
28	水	焼きそば 白菜とカニカマのスープ	牛乳 ツナマヨパン	豚肉／天ぷら／かつお節／かにかま／牛乳／卵／ツナ缶	焼きそば麺／ホットケーキミックス	キャベツ／たまねぎ／もやし／にんじん／はくさい
29	木	（ハロウィン誕生会） ゆかりご飯・おばけハンバーグ 南瓜サラダ・ブロッコリー・キウイ 野菜スープ・ゼリー	牛乳 ハロウィンスナック	合いミンチ／卵／豆腐／牛乳／ハム／生クリーム	米／パン粉／砂糖	たまねぎ／にんじん／かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／キウイフルーツ／キャベツ
30	金	油淋そば 豆腐の炒り煮 パインアップル	牛乳 チョコクロワッサン	魚／合いミンチ／豆腐／卵／牛乳	米／片栗粉／油／ごま油／砂糖／チョコクロワッサン	しょうが／根深ねぎ／にんじん／たまねぎ／乾しいたけ／ほうれんそう／パインアップル
31	土	じゃが芋のトマト煮 チーズ	牛乳 せんべい	豚肉／水煮大豆／チーズ／牛乳	米／じゃがいも	たまねぎ／にんじん