

令和8年度10月

げんきさう

保育園・こども園



日	曜	献立名	ざ い り ょ う			乳児のおやつ
			あか	みどり	き	午後のおやつ
1	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃポーロ
		焼きさばのおろしかけ	さば	大根	砂糖	
		五目きんぴら	豚肉	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	砂糖 ごま油	昆布せんべい
		実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ	大根 にんじん 玉ねぎ しめじ こんにゃく ねぎ		
2	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	きな粉せんべい
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぶん 油	
		ビーフン炒め	まぐろ	赤ピーマン キャベツ もやし	ビーフン オイスターソース 砂糖 ごま油	ココアビスケット
		春雨スープ	豚肉	たけのこ にんじん にら 玉ねぎ 白菜 しょうが	春雨 ごま油	
3	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
5	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	小魚せんべい
		レバー入りつくね（年中から2個）	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぶん 米粉 油 砂糖	
		小松菜の大豆和え	まぐろ 大豆	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖	ビスケット
		沢煮椀	豚肉	にんじん ごぼう もやし 大根 ねぎ		
		★ももゼリー		もも	砂糖	
6	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	スティッククッキー
		肉しゅうまいのえのきあんかけ（2個）	豚肉 鶏肉 たら 大豆	えのきだけ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉	
		マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	砂糖 オイスターソース でんぶん ごま油	揚げせんべい
		もずくチャプチェ	もずく	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン たけのこ しょうが にんにく	春雨 ごま油 ごま でんぶん 砂糖	
7	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	三角せんべい
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぶん	
		肉じゃが	豚肉 はんぺん	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	油 砂糖 じゃがいも	ヨーグルト
		野菜のたくあん和え		キャベツ きゅうり もやし たくあん	砂糖	
8	木	くろロールパン 牛乳	牛乳		パン	野菜クラッカー
		ハッシュポテト		玉ねぎ	油 じゃがいも 米粉	
		きのこのクリームスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん 玉ねぎ 白菜 エリンギ しめじ パセリ	小麦粉 油 白いんげん豆 バター	青のりせんべい パイ菓子
		ツナサラダ	まぐろ	枝豆 キャベツ きゅうり	ドレッシング	
9	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	野菜ビスケット
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			
		切り干し大根のカレー炒め	豚肉 はんぺん 大豆	切り干し大根 にんじん さやいんげん	砂糖 油	ポン菓子
		かき卵汁	卵 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	でんぶん	
		★ブルーベリークレープ	豆乳	ブルーベリー	油 砂糖 米粉 でんぶん	
10	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ウエハース
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ		砂糖 米粉	
		小松菜とささみの和え物	鶏肉	キャベツ 小松菜 にんじん もやし	砂糖	米粉ガトーショコラ
		湯葉と豆腐のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	でんぶん	
14	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	星型米菓子
		ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー		砂糖	
		さつまいも入り米粉のカレーライス	豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	さつまいも 砂糖 米粉ルウ	プレッツェル
		エリンギと野菜のソテー	かつお	玉ねぎ 青ピーマン もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが	油	
15	木	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	米粉クッキー
		ししゃもフライの南蛮だれかけ	ししゃも	ねぎ	油 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉	
		肉みそかけ	豚肉 大豆 はんぺん みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	しょうゆせんべい
		大根サラダ	鶏肉	大根 切り干し大根 きゅうり とうもろこし		

16日（金）から裏面になります。

16	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	花型せんべい
		厚焼き卵		卵		砂糖 でんぷん	
		いりどり		鶏肉 ちくわ 高野豆腐	れんこん ごぼう 大根 にんじん たけのこ こんにゃく ししいたけ さやいんげん	砂糖	
		野菜のおかか和え		かつお節	もやし 白菜 小松菜 どうもろこし	砂糖	
17	土	スイートポテト				さつまいも 砂糖 油	りんごゼリー
		おにぎり				おにぎり	
		えんぴつソーセージ デザート		魚肉ソーセージ		デザート	
19	月	麦ごはん	牛乳	牛乳		麦ごはん	星型せんべい
		れんこんサンドフライ		鶏肉	れんこん 玉ねぎ ししいたけ	小麦粉 でんぷん パン粉 油	
		切り干し大根の含め煮		豚肉 はんぺん 大豆	切り干し大根 ししいたけ にんじん さやいんげん	砂糖 ごま ごま油	
		玉ふ汁		豆腐 かまぼこ	ねぎ えのきだけ 小松菜	玉ふ	
20	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃのスティックポーロ
		ビビンバの具（肉・卵）		豚肉 みそ 卵	にんにく	砂糖 でんぷん 油	
		ビビンバの具（野菜）			もやし 小松菜 にんじん	砂糖 ごま油	
		鶏団子スープ		鶏肉	にんじん 玉ねぎ えのきだけ 白菜 しょうが	でんぷん 砂糖	
		★ココア豆乳プリン		豆乳		砂糖 油 ココア でんぷん	
21	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	ソフトせんべい
		けんちゃん信田のたれかけ（年少まで1/2）		豆腐 油揚げ たら ひじき	にんじん	砂糖 でんぷん 油	
		豚肉と大根の煮物		豚肉 はんぺん	大根 にんじん こんにゃく さやいんげん	砂糖	
		ひじきと大豆の炒め煮		鶏肉 ひじき 大豆	にんじん 枝豆	ごま油 砂糖	
22	木	クロスロールパン	牛乳	牛乳		パン	野菜米菓子
		さつまいもクロック				さつまいも 小麦粉 砂糖 油 パン粉	
		ウインナーとオニオンのスープ		ウインナー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ		
		フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	黄桃 バイン みかん	砂糖	
23	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	りんごとミルクのかりんとう
		照り焼きハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	
		卵の花の炒り煮		おから 豚肉 ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 ごま油	
		豆乳入り根菜の味噌汁		豆腐 わかめ みそ 豆乳	えのきだけ かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう れんこん ねぎ		
24	土	おにぎり				おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ デザート		魚肉ソーセージ		デザート	
26	月	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		米粉ほきフライのレモン風味		ほき	レモン	油 砂糖 米粉	
		海そうの和え物		ハム ひじき わかめ 昆布 とさかのり ぶのり	どうもろこし 赤ピーマン キャベツ	砂糖	
		のっぺい汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	里いも でんぷん	
		味付乾燥豆腐		豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 油	
27	火	麦ごはん	牛乳	牛乳		麦ごはん	ヨーグルト
		米粉ぎょうざの辛子しょうゆかけ（2個）		豚肉 大豆	キャベツ にら しょうが	オイスターソース 米粉	
		八宝菜		いか えび うすら卵	にんじん 白菜 玉ねぎ ししいたけ チンゲン菜 しょうが	ごま油 でんぷん 砂糖	
		茎わかめ入りチンジャオロース		豚肉 わかめ	玉ねぎ 青ピーマン たけのこ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 ごま油	
28	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	みたらしきなこせんべい
		みそ米粉チキンカツ		鶏肉 みそ		米粉 砂糖 油 でんぷん	
		芋煮		牛肉	ごぼう にんじん 白菜 こんにゃく しめじ ねぎ	里いも 砂糖	
		みかん			みかん		
29	木	中華めん	牛乳	牛乳		めん	水族館クッキー
		塩ラーメン		豚肉 はんぺん	玉ねぎ にんじん たけのこ もやし 白菜 ねぎ	ごま油	
		チンゲン菜の炒め物		鶏肉	チンゲン菜 キャベツ 赤ピーマン にんにく しょうが	砂糖 ごま油	
		大学芋				さつまいも 油 砂糖 でんぷん	
30	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	むらさきいもせんべい
		米粉のハヤシライス		豚肉	玉ねぎ にんじん エリンギ セロリ にんにく トマト	砂糖 米粉ルウ	
		ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ	油 じゃがいも	
		フルーツポンチ		豆乳	バイン 黄桃 りんご ぶどう	砂糖	
31	土	おにぎり				おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ デザート		魚肉ソーセージ		デザート	

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。

★は、業者配送です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター（TEL48-5111）へご連絡ください。

※令和8年4月から令和9年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

【今月の阿久比町産の野菜】



里いも

阿久比町のホームページに、
「AGUMOGU（あぐもぐ）給食レシビ50」を
掲載しています。見てね♪

＜あぐもぐレシビ50QRコード＞



