



10月 こんだてひょう



日光認定こども園

2026・10

※ばら組は7日（水）も手作り弁当日 です。よろしくお願いします。 11月の手作り弁当日は18日（水）です。 ※食材の都合等により献立を変更する 場合があります。			“食欲の秋” 新米を美味しく食べましょう!! お米は腹持ちが良く、色々な食材と食べ合わせが良い ので、栄養バランスが整います。これからの時期、散歩 や外遊びなど身体を動かすことが多くなります。 1日元気に過ごせるようお米を食べましょう！			木	金	土
			1	みそカツ はりはり漬け きのこのすまし汁 くだもの・牛乳	2	鰯の梅煮 野菜の五目和え 白菜のみそ汁 くだもの・牛乳	3	スパゲティミートソース 炒り玉子（わかめ） コンソメスープ くだもの・牛乳
月			火			水		
5			6			7		
かに玉あんかけ 千草和え 中華スープ くだもの・牛乳			鯖の西京焼き さつま芋と大豆のごまからめ 小松菜のすまし汁 くだもの・牛乳			ゆかりチーズつくね 野菜のおかか和え もずくのかきたま汁 くだもの・牛乳		
ミルク・クロワッサン			おにぎり（昆布・ごま）			ミルク・チーズマフィン		
12			13			14		
スポーツの日			鯖の塩焼き きざみ昆布のきんぴら そばろ汁 くだもの・牛乳			ビーフシチュー ツナサラダ スティックチーズ くだもの・牛乳		
			ミルク・フライドポテト			ミルク・きな粉サンド		
15			16			17		
コウノトリの巣ごもり玉子 白菜の昆布和え 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳			手作り弁当日 			玉子どんぶり 野菜のポン酢和え フライビーンズ くだもの・牛乳		
			ミルク・ごまバタークッキー			ビスケット		
19			20			21		
キャベツしゅうまい 粉ふき芋 麻婆豆腐 くだもの・牛乳			白身魚の韓国風焼き ブロッコリーとわかめのサラダ 豆腐のすまし汁 くだもの・牛乳			もずくオムレツ きゅうりのごま酢和え けんちん汁 くだもの・牛乳		
フルーチェ（もも）			ミルク・大納言ケーキ			ミルク・蒸しパン		
22			23			24		
じゃが芋と挽肉のグラタン わかめのナムル風 サイコロスープ くだもの・牛乳			鶏肉のふわり揚げ さつま芋のコロコロサラダ 高野のみそ汁 くだもの・牛乳			チキンカレー 大豆サラダ ポテトフライ くだもの・牛乳		
			ミルク・黒ごま豆腐ドーナツ			ミルク・マシュマロクラッカー		
26			27			28		
豆腐のキッシュ 切り干し大根の煮物 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳			ホキのねぎみそ焼き 大根の梅かつお和え 豚汁 くだもの・牛乳			ハヤシライス ポテトサラダ ゆで玉子 くだもの・牛乳		
ミルク・せんべい			豆腐の信玄餅風			ミルク・牛乳パン		
29			30			31		
豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 野菜のミルクスープ くだもの・牛乳			ししゃものクラッカーフライ 野菜のゆかり和え かぼちゃのシチュー くだもの・牛乳			中華どんぶり ジャーマンポテト わかめスープ くだもの・牛乳		
			ミルク・スコーン			ミルク・サクサク麩のかりんとう		

