



10月の給食だよ!

令和8年度 やまぐち保育園



《10～12月のテーマ》
感謝して食べる
《献立作成上の考慮》
秋の味覚を取り入れ、
食事の幅を広げる。

《行事食》

30日(金) 誕生会
※ご飯はいりません。

※園では年齢に応じて
牛乳を1人当たり
50～200ml飲んでいきます。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主 食					
1	火	りんご	牛乳	麦ごはん	肉じゃが	拌三絲	ごぼうの甘辛揚げ	パリパリピザ・いりこ
2	金	人参ゼリー	牛乳	麦ごはん	豆腐の味噌汁	ポテトサラダ	魚のレモン漬け	クリームチーズサンド・いりこ
3	土	ビスコ	ヤクルト	パン	かぼちゃのくず煮	しらすときゅうりの酢の物	ハムステーキ	
5	月	マカロニあべ川	牛乳	パン	ぎょうざスープ	五目ビーフン	豆腐と鮭のふわふわ揚げ	お好み焼き・いりこ
6	火	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	ごぼうとコーンのサラダ	しゅうまい	ココア揚げパン・いりこ
7	水	バナナ	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	厚揚げと豚肉のカレー炒め	ニラ玉	マドレーヌ
8	木	丸ボーロ	R-1	麦ごはん	じゃがバター味噌汁	パリパリサラダ	魚のごま焼きサクサク	フルーツポンチ・クラッカー
9	金	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	かき玉汁	ひじきの和風サラダ	のり塩唐揚げ	ころころチーズパン・いりこ
10	土	運 動 会						
13	火	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	ハヤシライス	マカロニサラダ	ちくわの磯辺揚げ	メロンラスク・いりこ
14	水	りんご	R-1	パン	肉団子スープ	ベーコンとしめじの Pasta	ごまじゃが	混ぜ込みおにぎり・漬物
15	木	ババロア	牛乳	麦ごはん	蓮根スープ	肉の甘みそ炒め	鮭のオープン焼き	練乳クッキー・いりこ
16	金	さつまバター	牛乳	麦ごはん	キャベツの味噌汁	切り干しの炒め煮	鶏の梅カツ	ヨーグルトのフルーチェ風
17	土	ムーンライト	ヤクルト	パン	麻婆豆腐	シーチキンマリネ	ウインナーソーテー	
19	月	クラッカーサンド	牛乳	パン	クリームシチュー	五目和え	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	お麩のラスク・いりこ
20	火	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	蓮根サラダ	かぼちゃの甘煮	ココアトースト・いりこ
21	水	バナナ	牛乳	パン	えのきのふわふわスープ	カレーポテトサラダ	中華風ローストチキン	焼きそば
22	木	乳ボーロ	R-1	麦ごはん	じゃが芋の味噌汁	ひじきの炒め煮	栄養揚げ	クリームババロア・せんべい
23	金	野菜ポッキー	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	和風コールスローサラダ	レバーの甘辛煮	大学芋・いりこ
24	土	白い風船	ヤクルト	パン	ワンタンスープ	韓国風炒め物	はんぺんのチーズ焼き	
26	月	雪の宿	ヤクルト	麦ごはん	わかめスープ	じゃが芋のドレッシング和え	魚の洋風ごま照り焼き	ジャムサンド・いりこ
27	火	ココアミルクゼリー	牛乳	麦ごはん	カレー豆腐丼	ツナサラダ	かぼちゃの天ぷら	手作りおこし
28	水	りんご	牛乳	パン	コンソメスープ	ラザニア	ブロッコリーの和え物	じゃこおにぎり・漬物
29	木	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	豚汁	カラフルきんぴら	きゅうりの甘酢	マカロニあべ川・いりこ
30	金	ビスコ	R-1		<誕生会> ロコモコ丼・春雨サラダ・コーンスープ・オレンジゼリー			ハロウィンクッキー
31	土	ウエハース	ヤクルト	パン	八宝菜	シソマヨサラダ	ちくわの甘煮	

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。

【材料】 (大人2人分)

鶏もも肉 200g
梅肉 10g
濃口しょうゆ 小さじ1/2強
みりん 小さじ1/2強
かつお節 5g
小麦粉 35g
水 40ml
パン粉 適量

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② バッドかボウルにかつお節・調味料・梅肉を合わせる。
- ③ ②に①を入れ揉み込み、ラップをして冷蔵庫で30分程寝かせる。
- ④ 小麦粉と水でバッテリー液を作り、バッテリー液、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ⑤ 鶏肉に火が通り、こんがりきつね色になったら取り出して完成。

※ バッテリー液はサラサラよりもぼてっとした固さの方が衣が付きやすいです。
かつお節はお好みで調節してください。

★おすすめレシピ★

『鶏の梅カツ』

