



《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。



令和8年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
当たり 50～180cc飲んで
います。

※23日(金)はお誕生会、30日(金)
は開園記念行事です。
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ		主食				
1	木	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	白菜と卵のスープ	ごまだく豚ピーマン	魚のマヨチーズ焼き	マーマレードケーキ
2	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	スタミナスープ	もやしサラダ	ぎせい豆腐	焼きチュロス・いりこ
5	月	チーズ	牛乳	麦ごはん	ふわふわ汁	ひじきの炒め煮	ねぎだれチキン	ドーナツ・いりこ
6	火	野菜ポッキー	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	スパゲティサラダ	レバーの甘辛煮	きなこトースト・いりこ
7	水	ハーベスト	牛乳	パン	八宝菜	マセドアンサラダ	ミートボール	マシュマロシリアルバー・いりこ
8	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	わかめスープ	カラフルきんぴら	鮭のオーブン焼き	桃ケーキ
9	金	雪の宿	R-1	麦ごはん	他人丼	もやしのナムル	ハムステーキ	ゼリー寄せ
10	土	たべっ子どうぶつ	牛乳	パン	ポトフ風スープ	韓国風炒め物	魚肉ソーセージの甘辛焼き	
13	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	ささみときゅうりの塩ダレ和え	魚の紅葉焼き	お好み焼き
14	水	丸ボーロ	牛乳	パン	中華風コーンスープ	切り干しの炒め煮	コーンフ레이크チキン	フルーチェレアチーズケーキ
15	木	プリン	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	和風マヨサラダ	千種焼き	ひとくちアメリカンドッグ・いりこ
16	金	蒸し芋	R-1	麦ごはん	カニカマススープ	豚バラ大根	しそかき揚げ	フロランタン風ラスク・いりこ
17	土	ビスコ	牛乳	パン	れんこんスープ	豚肉のニラ玉炒め	ちくわのチーズ炒め	
19	月	バナナ	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	ひじきのおかかサラダ	ししゃもの天ぷら	ビスキュイパン・いりこ
20	火	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	中華丼	ポテトサラダ	梨	グレープムース
21	水	チョイス	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	キャベツと油揚げの煮びたし	しゅうまい	とんこつラーメン
22	木	いちごババロア	ヤクルト	麦ごはん	はんぺんの清汁	ピーマンとベーコンのソテー	鶏マヨ	スタバ風スコーン・いりこ
23	金	ぼたぼた焼き	R-1		<お誕生会> ロコモコ丼・シソマヨサラダ・コンソメスープ・青りんごゼリー			かぼちゃのチーズケーキ
24	土	Caせんべい	牛乳	パン	チキンスープ	五目ビーフン	ぎょうざ	
26	月	乳ボーロ	牛乳	麦ごはん	豚丼	中華サラダ	田作り	バタークッキー
27	火	りんご	ヤクルト	麦ごはん	キャベツのミルクスープ	しらすときゅうりの酢の物	魚のカレー揚げ	チョコサンド・いりこ
28	水	黄粉芋	牛乳	パン	麻婆春雨	マカロニサラダ	ウインナー	ヨーグルトのフルーチェ風
29	木	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	切り干しの中華和え	ちりめん納豆	お麩のラスク・いりこ
30	金	ムーンライト	R-1		<開園記念行事> いなり寿司・のり塩唐揚げ ごぼうとコーンのサラダ・カラフルにゅうめん・ババロア			ココアケーキ
31	土	コナッツサブレ	牛乳	パン	豆乳スープ	牛肉の焼肉炒め	スクランブルエッグ	



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってください。



旬の食材

新米、かぶ、さといも、じゃがいも、さんま、いわし、さけ、なし、柿、にんじん、ぎんなん、まつたけ
※根菜類やきのこ類、なしや柿などが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。

