

献立表

2026年10月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	御飯 白身魚のカレーマヨ焼き きゅうりの酢の物 みそ汁(南玉葱)	米 マヨネーズ 砂糖	ホキ みそ	きゅうり、生わかめ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	カレー粉 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉	牛乳 ベーコン	にんじん、にら	ぼん酢しょうゆ、中華スープ、しょうゆ
02 金	昼食	御飯 厚揚げと小松菜のそぼろ煮 キャベツときゅうりの昆布和え みそ汁(さねこ)	米 ごま油、砂糖、片栗粉 さつまいも	生揚げ、豚肉 みそ	こまつな、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり 板こんにゃく、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 塩昆布 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 玄米フレーククッキー	小麦粉、砂糖、玄米フレーク	牛乳 牛乳、バター、卵		
03 土	昼食	チャンポンうどん 大根とちくわの煮物	ゆでうどん 砂糖	豚肉、かつお節 ちくわ	キャベツ、にんじん、もやし、にら、こんぶ(だし用) だいこん	しょうゆ、中華スープ 昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
05 月	昼食	御飯 厚揚げの五目旨煮 みそ汁(もやし)	米 ごま油、砂糖、片栗粉 焼ふ(板ふ)	豚肉、生揚げ みそ	だいこん、しめじ、にんじん、いんげん もやし、たまねぎ、生わかめ	中華スープ、しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 和風スパゲティ(ベーコン)	油、スパゲティ	牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、生わかめ、焼きのり	しょうゆ、酒、食塩
06 火	昼食	御飯 里芋と豚肉のポン酢炒め 切干大根のサラダ みそ汁(こ豆)	米 さといも マヨネーズ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐、みそ	ねぎ にんじん、切り干しだいこん、キュウリ こまつな	ぼん酢しょうゆ しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	果物	
07 水	昼食	御飯 ちくわの磯部揚げと豚天 ボイル野菜 野菜スープ	米 小麦粉、マヨドレ じゃがいも	豚肉、ちくわ	あおのり にんじん、ブロッコリー たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ、酒 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	砂糖、小麦粉	牛乳 卵、ホイップクリーム、バター、牛乳	いちごジャム	
08 木	昼食	鯖のビビンバ 中華卵スープ	米、ごま、砂糖、ごま油	さば 木綿豆腐、卵	こまつな、もやし、にんじん、にんにく、しょうが にんじん、生わかめ	しょうゆ、酒、中華スープ 水、食塩、こしょう
	午後おやつ	ヨーグルト 市販菓子		ヨーグルト(加糖)		
09 金	昼食	パン ダイコンサラダ クリームシチュー	ロールパン マヨネーズ じゃがいも、油	調製豆乳、鶏むね肉	だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	乳児牛乳・幼児お茶 わかめおにぎり するめ	アルファ米わかめ入り	牛乳 するめ		
10 土	昼食	すき焼きうどん キュウリのゆかり和え	砂糖、油、ゆでうどん	豚肉、焼き豆腐	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ きゅうり	しょうゆ、酒、みりん しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
13 火	昼食	御飯 鶏肉のゆずジャム焼き 豆腐といんげんのサラダ すまし汁(し大人)	米 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 木綿豆腐 麦みそ	ゆず果汁 いんげん だいこん、しめじ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 ひとくちようかん	市販菓子 ひとくちようかん	牛乳		
14 水	昼食	チャーハン 野菜スープ	米	鶏むね肉、ベーコン	こまつな、にんじん、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	中華スープ、しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おふのラスク するめ	砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳 バター するめ		
15 木	昼食	御飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(南玉葱)	米 ごま油、砂糖	さば だいず水煮缶詰 みそ	にんじん、ひじき、いんげん(ゆで)、板こんにゃく かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	食塩 しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳		酢、しょうゆ
16 金	昼食	御飯 筑前煮 すまし汁(豆腐)	米 じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐、かまぼこ	ごぼう、れんこん、板こんにゃく、にんじん、いんげん(ゆで) 葉ねぎ、えのき	かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン 昆布	油、ポップコーン	牛乳	昆布	食塩
17 土	昼食	肉わかめうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、砂糖 砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		

献立表

2026年10月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 月	昼食	マーボー豆腐丼 ダイコンサラダ ニラ中華卵スープ	米、砂糖、ごま油、片栗粉 マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) にんじん、にら、たまねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ 水、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
20 火	昼食	鰯のかば焼き風丼 レンコン金平(ちくわ) みそ汁(え大わ)	片栗粉、小麦粉、砂糖、米 砂糖、ごま油、ごま	いわし ちくわ みそ	れんこん、にんじん えりんぎ、生わかめ、だいこん	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	 果物	
21 水	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)	ハヤシルウ りんご酢
	午後おやつ	牛乳 みかんゼリー 市販菓子	砂糖 市販菓子	牛乳	みかん缶、オレンジ濃縮果汁、かんでん	水
22 木	昼食	御飯 里芋と豚肉のポン酢炒め 切干大根の旨煮 みそ汁(こ豆)	米 さといも 砂糖	豚肉 油揚げ 木綿豆腐、みそ	ねぎ にんじん、切り干しだいこん、いんげん(ゆで) こまつな	ぼん酢しょうゆ しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ 昆布	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	 昆布	食塩
23 金	昼食	もも以上:こっこ特製ハンバーガー 乳児:ロールパンとハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	バーガーパン、パン粉 ロールパン フライドポテト、油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 食塩 コンソメ
	午後おやつ	乳児牛乳 幼児お茶 ゆかりおにぎり 小魚	米	牛乳 いわし(煮干し)		しそふりかけ
26 月	昼食	御飯 チキンチキンごぼう 豆腐といんげんのサラダ すまし汁(し大人)	米 片栗粉、砂糖 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ	ごぼう いんげん だいこん、しめじ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 スイート南瓜	砂糖	牛乳 バター、牛乳、卵(黄)	かぼちゃ	
27 火	昼食	御飯 厚揚げの五目旨煮 白菜とキュウリのゆかり和え みそ汁(もやし)	米 ごま油、砂糖、片栗粉 焼ふ(板ふ)	豚肉、生揚げ みそ	だいこん、しめじ、にんじん、いんげん はくさい、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、生わかめ	中華スープ、しょうゆ しそふりかけ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	 果物	
28 水	昼食	五目御飯 白菜と大根の塩昆布和え みそ汁(南玉)	米、油、砂糖	鶏ひき肉 みそ	にんじん、板こんにゃく、いんげん(ゆで)、しいたけ はくさい、だいこん、にんじん、塩こんぶ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	野菜ジュース 市販菓子	市販菓子		野菜ジュース	
29 木	昼食	御飯 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(えのき・麩)	米 砂糖 焼ふ(板ふ)	鮭 油揚げ みそ	 にんじん、切り干しだいこん、いんげん(ゆで) えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ	食塩 しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	りんご	ベーキングパウダー
30 金	昼食	カレーライス レンコンサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉	たまねぎ、にんじん れんこん、コーン(冷凍)、えだまめ	カレールウ
	午後おやつ	ふるふるみかん 市販菓子	砂糖、片栗粉 市販菓子	調製豆乳	みかん缶、いちごジャム	
31 土	昼食	ナポリタン 中華スープ(卵)	スパゲティー	ウインナー 木綿豆腐、卵	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、ピーマン チンゲンサイ	ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		

※ 都合により、食材や献立を
変更する場合があります。
ご了承ください。

