

*** 10月の献立表 ***

2026年度 多治見市保育幼稚園課

にち	ようび	午前おやつ	おひるごはん	午後おやつ	未満児		以上児	
					エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	木	赤ちゃんせんべい	ごはん 秋鮭の米パン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	475	1.4	533	1.6
2	金	バナナ	菜めしごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のお浸し 味噌汁	(以)メロンアイス (未)ももゼリー 牛乳	464	1.5	590	2.0
3	土		クロワッサン 牛乳	牛乳	276	0.4	276	0.4
4	日							
5	月	オレンジ	たじみそ丼 ごぼうサラダ 中華スープ	ライ麦クッキー 牛乳	492	1.4	570	1.7
6	火	おこめせん	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのカレー炒め コンソメスープ	お麩のスナック黒糖味 牛乳	459	1.3	504	1.4
7	水	赤ちゃんせんべい	ごはん ししゃも焼き ひじきの炒め煮 味噌汁	ヨーグルト和え 牛乳	421	1.4	499	1.7
8	木	むらさきいもせんべい	肉うどん 南瓜サラダ (以)梨(未)オレンジ	チヂミ 牛乳	429	1.7	490	1.9
9	金	鉄塩せん	ごはん かつおの味噌がらめ もやしのごま酢和え 吸い物	きな粉ラスク 牛乳	520	1.7	568	1.8
10	土		クロワッサン 牛乳	牛乳	276	0.4	276	0.4
11	日							
12	月		スポーツの日					
13	火	おこめせん	ゆかりごはん 焼き豆腐のみそかけ キャベツの酢の物 さつまい	米粉のカップケーキ 牛乳	490	1.3	539	1.6
14	水	バナナ	ごはん さんまのかば焼き風 友禅和え なすの味噌汁	ピザトースト 牛乳	664	2.2	676	2.4
15	木	赤ちゃんせんべい	ごはん ひじき入りハンバーグ ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	お麩のスナックコンソメ味 牛乳	464	1.7	535	1.9
16	金	むらさきいもせんべい	ちゃんぽんうどん れんこんサラダ (以)柿(未)バナナ	(以)あられ(未)米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	405	1.8	461	1.9
17	土		クロワッサン 牛乳		276	0.4	276	0.4
18	日							
19	月	オレンジ	ごはん マーボ茄子 ひじきの中華和え 豆腐のスープ	レーズンバー 牛乳	470	1.5	543	1.8
20	火	鉄塩せん	ごはん カレー キャベツのごま和え (以)りんご(未)オレンジ	南瓜ようかん 牛乳	495	1.2	578	1.3
21	水	おこめせん	ごはん 秋鮭のプロバンス風 ポテトサラダ コンソメスープ	こんこんスナック 牛乳	456	1.2	508	1.4
22	木	赤ちゃんせんべい	ジャージャーうどん チンゲン菜のナムル バナナ	さつま芋の茶巾 牛乳	424	1.9	476	2.2
23	金	むらさきいもせんべい	ごはん さわらの南部焼き 小松菜ときのこのおろし和え 味噌汁	栗小倉米粉蒸しパン 牛乳	499	1.9	554	2.0
24	土		クロワッサン 牛乳	牛乳	276	0.4	276	0.4
25	日							
26	月	鉄塩せん	ごはん マーボ豆腐 ひじきの中華和え オレンジ	お好み焼き 牛乳	477	1.6	544	1.7
27	火	おこめせん	ミートスパゲティー 鉄人サラダ 野菜スープ	五平餅 牛乳	462	1.8	528	2.2
28	水	バナナ	ごはん いわしのフライ 米粉マカロニサラダ きこのカレースープ	芋ようかん 牛乳	587	1.4	625	1.6
29	木	鉄塩せん	ごはん けいちゃん 南瓜のごま和え 吸い物	ちんすこう 牛乳	513	1.4	592	1.6
30	金	赤ちゃんせんべい	味ごはん 焼き豆腐の味噌かけ すまし汁 バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	461	1.7	510	1.9
31	土		クロワッサン 牛乳		276	0.4	276	0.4

*都合により献立を変更する場合があります。

旬の食べ物

- 8日 (以上児) 梨
- 9日 かつおの味噌がらめ
- 14日 さんまのかば焼き風、なすの味噌汁
- 15日 ジャーマンポテト、チンゲン菜のスープ
- 16日 (以上児) 柿
- 20日 (以上児) りんご
- 22日 チンゲン菜のナムル、さつま芋の茶巾
- 23日 小松菜ときのこのおろし和え
- 27日 五平餅
- 28日 いわしのフライ、きのこのカレースープ、芋ようかん

行事食

- 23日 《十三夜献立》
- おやつ 栗小倉米粉蒸しパン

十五夜と同様、お月見の風習の一つです。秋の収穫に感謝して、月にお供えをします。別名「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。



たじみ健康ハッピープラン
イメージキャラクター
ぱっくん