



10月予定献立表



郡山認定こども園
2026.9. 30

日		献立名	副食材料名			3時のおやつ	ひよこぐみのみ	
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える 食品		主食	特別食
1	木	鶏のチーズ照り焼き マカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも ちくわ チーズ	マカロニ ミロ マヨネーズ じゃが芋	にんにく 人参 きゃべつ 豆苗 玉ねぎ しめじ コーン 小松菜	スキムミロ オレンジ バームクーヘン		牛乳 卵ボーロ
2	金	白身魚の中華風たれ もやしのナムル わかめのスープ	白身魚 カニカマ 豆腐 わかめ 牛乳	ごま ごま油 油	玉ねぎ にんにく もやし 人参 きゃべつ 小松菜 玉ねぎ えのき	★プリン クッキー		牛乳 ビスケット
3	土	鶏とじゃが芋の バターしょうゆ炒め かきたま汁	鶏もも 薄揚げ 卵	じゃが芋 さつま芋 油 マーガリン	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン しめじ 小松菜	スキムミルク キウイ セブーレ		牛乳 クラッカー
5	月	からあげ ゴママヨ和え 豆腐のみそ汁	鶏もも 豆腐 煮みそ	じゃが芋 マヨネーズ 油	にんにく 生姜 人参 きゃべつ 豆苗 もやし コーン 玉ねぎ しめじ 小松菜	スキムミルク りんご しつとりソフトクッキー		牛乳 シガービス
6	火	みそラーメン みかんゼリー ちくわの中華和え	豚肉 煮みそ ちくわ 卵 ツナ いりこ	中華麺 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし 葉ねぎ 小松菜 切干大根	ほうじ茶 食べるいりこ ★おにぎり		牛乳 卵ボーロ
7	水	白身魚のマヨ焼き 卵と人参のサラダ 豆乳スープ	白身魚 卵 豆乳	油 マヨネーズ じゃが芋	人参 きゃべつ もやし 水菜 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 小松菜	スキムミルク オレンジ ミニサラダ		牛乳 シガービス
8	木	カレー チーズサラダ	豚肉 牛乳 チーズ 卵	マヨネーズ 油 じゃが芋 マーガリン 黒ゴマ	人参 玉ねぎ かぼちゃ きゃべつ もやし 切干大根 小松菜	スキムミルク バナナ ★ごまクッキー		牛乳 ビスケット
9	金	さばのチリソース 春雨サラダ 中華スープ	さば ハム 薄揚げ 牛乳	油ポットケーキmix マーガリンごま油春雨 ケチャップ食パン	にんにく 生姜 人参 きゃべつ 豆苗 玉ねぎ 白菜 コーン チンゲン菜	スキムミルク りんご ★メロンパントースト		牛乳 クラッカー
10	土	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。					スキムミルク キウイ げたんは	愛情弁当 牛乳 ビスケット
13	火	豚玉あんかけ丼 ひじきの和え物	豚肉 卵 ひじき かまぼこ 薄揚げ 牛乳	ごま油 マヨネーズ マーガリン	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ たら もやし コーン きゃべつ 小松菜	スキムミルク みかん缶 ★ココアケーキ		牛乳 シガービス
14	水	鮭のもみじ焼き 酢の物 あおさの味噌汁	鮭 卵 あおさ 煮みそ 豆腐	マヨネーズ 油 さつま芋 紫いも	人参 きゃべつ きゅうり もやし 玉ねぎ えのき 小松菜	スキムミルク パイン ★さつま芋チップス		牛乳 卵ボーロ
15	木	鶏ときのこのクリーム煮 フレンチサラダ	鶏もも 牛乳 カニカマ	油 マーガリン	人参 玉ねぎ かぼちゃ しめじ まいたけ しいたけ ブロッコリー きゃべつ もやし 小松菜	スキムミルク バナナ オレオ		牛乳 クラッカー
31	土	肉みそ丼 きのこのすまし汁	豚ミンチ 大豆 煮みそ 豆腐	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ ニラ 生姜 にんにく しめじ しいたけ えのき 小松菜	スキムミルク バナナ ミニミルクパン		牛乳 ビスケット

※6・20日は以上児は白ご飯はいりませ

10月23日（金）
誕生会食

さつま芋ごはん
秋鮭のきのこあんかけ
マヨおなか和え
なめこのみそ汁

〈おやつ〉
スキムミルク
りんご
★かぼちゃのバイクドチーズケーキ



新米の季節になりました。

日本人の主食である「お米」には2つの説があると言われています。
1つは「込める」という言葉が由来になっている説です。お米は大切に、
神様に祈りを捧げるお供え物として使われていました。
これにより、お米には神様の力や生命力が「込められている」と
考えられ、「お米」と呼ばれるようになったそうです。
もう一つは、米の漢字は分解すると「八十八」になり、
お米を育てるには88回の工程が必要という
意味があると言われています。