

*** 10月の献立表 ***

2026年度 多治見市若草保育園

にち	ようび	午前おやつ	おひるごはん	午後おやつ	未満児	
					エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	木	赤ちゃんせんべい 牛乳	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
2	金	バナナ 牛乳	菜めしごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のお浸し 味噌汁	ももゼリー 牛乳	464	1.5
3	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	276	0.4
4	日					
5	月	オレンジ 牛乳	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
6	火	おこめせん 牛乳	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-snack黒糖味 牛乳	459	1.3
7	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	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
8	木	むらさきいもせんべい 牛乳	肉うどん 南瓜サラダ オレンジ	チヂミ 牛乳	429	1.7
9	金	鉄塩せん 牛乳	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
10	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	276	0.4
11	日					
12	月		スポーツの日			
13	火	おこめせん 牛乳	ゆかりごはん 焼き豆腐のみそかけ キャベツの酢の物 さつま汁	米粉のカップケーキ 牛乳	490	1.3
14	水	バナナ 牛乳	ご飯 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
15	木	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 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-snackコンソメ味 牛乳	464	1.7
16	金	むらさきいもせんべい 牛乳	ちゃんぽんうどん れんこんサラダ バナナ	米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	405	1.8
17	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	276	0.4
18	日					
19	月	オレンジ 牛乳	ご飯 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
20	火	鉄塩せん 牛乳	ご飯 カレー キャベツのごま和え オレンジ	南瓜ようかん 牛乳	495	1.2
21	水	おこめせん 牛乳	ご飯 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-snack 牛乳	456	1.2
22	木	赤ちゃんせんべい 牛乳	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
23	金	むらさきいもせんべい 牛乳	ご飯 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
24	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	276	0.4
25	日					
26	月	鉄塩せん 牛乳	ご飯 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
27	火	おこめせん 牛乳	ミートスパゲティ 鉄人サラダ 野菜スープ	五平餅 牛乳	462	1.8
28	水	バナナ 牛乳	ご飯 いわしのフライ 米粉マカロニサラダ きのこのカレースープ	芋ようかん 牛乳	587	1.4
29	木	鉄塩せん 牛乳	ご飯 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
30	金	赤ちゃんせんべい 牛乳	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
31	土		うどん会			

*都合により献立を変更する場合があります。

旬の食べ物

- 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
- 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