

2026年度

10月

むつみキッチン

秋のイラスト

暑さも少しずつ落ち着き、だいび過ごしやすくなってきました。

実りの秋、食欲の秋、秋は食べものもとーって美味しい季節です。さんま、さつまいも、きのこ、りんご、梨、柿など。保育園でも、旬の食材を沢山取り入れて、給食作りをしていきたいと思います。

秋といえば、もう一つ、“読書の秋”です！

絵本の中には、野菜や果物、料理など食べ物が登場するお話が沢山あります。絵本をきっかけに、子どもたちが食べ物に興味を持つこともあります。給食で使っている食材も、絵本の中に登場するものがいっぱい〜！「今日(明日)の給食には何が入っているかな?」と探してみるのも楽しそう！食べ物が出てくる絵本を、おうちや保育園で楽しみながら、お気に入りの【食べ物絵本】を見つけてくださいな。

【カレーライス】

カレーライス／小西英子

おやさいどうぞ／きのしたけい

カレーのおやさま／山本祐司 等



【ホットケーキ】

しるくまちゃんのほっとけーき／わかやまけん

ねずみくんとホットケーキ／なかえよし

きょうのおやつは／わたなべちなつ 等



【さつまいも】

さつまいもさんがね…／とよたかずひこ

さつまいのおも／中川ひろたか

おおきなおおきな おいも／赤羽末吉

おいも！／石津ちひろ 等



【その他】

玉子焼き

ポテトサラダ…おべんとう／小西英子

クッキー…おまたせクッキー／ハッチンス

野菜…おややおややおやさい／石津ちひろ 等



先月も、給食体験ありがとうございました。

保育園の給食はいかがでしたでしょうか?いつも子どもたちが食べている給食を、少しでも味見していただきました。味付けや量、お友だちや先生と食べている様子、園での給食の雰囲気を感じていただけたのではないのでしょうか。

10月献立表

～ほむむ保育園～



※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・水曜日のおやつに昆布を提供しています。

1日 (木)	昼食	ごはん トンチキ風炒め ポテトサラダ 厚揚げと小松菜の中華煮 わかめスープ オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、りんご、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、片栗粉 じゃがいも、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ、塩こしょう、三温糖 豆腐、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、長ネギ、醤油、みりん、酒、三温糖、かつおだし 大根、きゅうり、人参、にんにく、三温糖、醤油、酢、塩、油 わかめ、もやし、大根、青ねぎ、にんにく、鶏ガラ、ごま油
	おやつ	マーブルケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、卵、ココア
2日 (金)	昼食	ごはん さわらの味噌炒め 揚げ豆腐 煮し大根の酢の物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	さくら、ブロッコリー、玉ねぎ、味噌、マヨネーズ、塩こしょう、酒 豆腐、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、長ネギ、醤油、みりん、酒、三温糖、かつおだし 大根、きゅうり、人参、にんにく、三温糖、醤油、酢、塩、油 ほうれん草、玉ねぎ、人参、南瓜、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし バナナ
	おやつ	そうめんチャンプルー	素麺、豚肉、人参、ニラ、もやし、塩コショウ、鶏ガラ、醤油、ごま油、かつお節
3日 (土)	昼食	コーンバターごはん 鶏てりたま わかめの和え物 白菜のみそ汁 バナナ	米、コーン缶、バター、醤油、コンソメ 鶏肉、卵、玉ねぎ、三温糖、醤油、みりん きゅうり、わかめ、酢、三温糖、塩、醤油 さつまいも、油揚げ、人参、白菜、かつお昆布だし、味噌
	おやつ	ベーコンチーズトースト	食パン、マヨネーズ、ベーコン、ドザ用チーズ
5日 (月)	昼食	鯛飯 刻み昆布の煮物 キャベツの梅おから和え じゃがいものみそ汁 りんご	米、鯛、三ツ菜、醤油、みりん、酒、塩、昆布だし 刻み昆布、豚肉、人参、大豆水煮、油揚げ、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし キャベツ、人参、きゅうり、梅干し、三温糖、醤油、かつお節 じゃがいも、玉ねぎ、えのき、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	全粒粉クッキー	全粒粉、小麦粉、バター、砂糖、塩
6日 (火)	昼食	ごはん 鶏照り炒め 健康サラダ ニラ玉子焼き 豆腐のすまし汁 バナナ	米 鶏肉、さつまいも、れんこん、黒ごま、片栗粉、三温糖、みりん、酒、醤油 ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、ツナ缶、コーン缶、すりごま、三温糖、醤油 卵、ニラ、かにかま、椎茸、鶏ガラ、塩こしょう 豆腐、白菜、えのき、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳
7日 (水)	昼食	ごはん 秋鮭の生姜焼き のり塩しんコン 和風ジャーマンポテト もずくのみそ汁 オレンジ	米 鮭、生姜、三温糖、醤油、みりん、酒 れんこん、長芋、青のり、昆布茶 じゃがいも、大葉、玉ねぎ、ウインナー、にんにく、鹽つめ、塩こしょう もずく、えのき、大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、青ねぎ、味噌
	おやつ	ウインナーパン	強力粉、砂糖、食塩、ドライイースト、油、ウインナー、ケチャップ、バゼリ粉

8日 (木)	昼食	カレーライス レタスの海苔サラダ トマトマリネ 梨	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ、大豆水煮、ブロッコリー、じゃがいも、トマト缶、 カレールフ、コンソメ、三温糖、ケチャップ レタス、サニーレタス、きゅうり、もみり、鶏ガラ、ごま油、ごま トマト、枝豆、玉ねぎ、三温糖、酢、塩、オリーブ油
	おやつ	りんごゼリー	りんごジュース、アガー、砂糖、みかん缶
9日 (金)	昼食	ごはん きのこマーボー豆腐 じゃこナムル 春雨サラダ 大根スープ オレンジ	鶏ミンチ、絹ごし豆腐、えのき、エリンギ、椎茸、長ネギ、青ねぎ、にんにく、生姜、甜面醬、三温糖、醤油、鶏ガラ、片栗粉 もやし、人参、ニラ、しらす、醤油、鶏ガラ、ごま、ごま油 春雨、人参、きゅうり、えび、三温糖、酢、醤油、塩 大根、かにかま、白菜、コーン缶、わかめ、鶏ガラ
	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、卵、さつまいも、黒ごま
10日 (土)	昼食	衣笠丼 豚肉の照りマヨ炒め きゅうりの酢の物 キャベツスープ バナナ	米、玉ねぎ、青ねぎ、油揚げ、卵、片栗粉、醤油、みりん、かつおだし、塩 豚肉、ブロッコリー、じゃがいも、三温糖、醤油、酒、みりん、マヨネーズ きゅうり、かにかま、三温糖、酢、醤油、塩、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ
	おやつ	焼肉パン	ロールパン、牛肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ごま、マヨネーズ、三温糖、醤油、酒
13日 (火)	昼食	ひじきご飯 トマトすき焼き ポ！ポ！昆布和え ほうれん草のすまし汁 バナナ	米、ひじき、人参、椎茸、油揚げ、醤油、三温糖、醤油、酒、かつおだし 牛肉、トマト、白菜、えのき、玉ねぎ、焼き豆腐、おつゆ鮓、糸こんにゃく、三温糖 醤油、酒、かつおだし キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、ごま、ほん酢、砂糖、ごま、ごま油 ほうれん草、玉ねぎ、人参、南瓜、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、みかん缶、いちごジャム
14日 (水)	昼食	ごはん さんまの塩焼き 高野豆腐煮 わかめとツナの酢の物 もやしのみそ汁 オレンジ	米 さんま、塩、酒 高野豆腐、人参、椎茸、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし わかめ、ツナ缶、きゅうり、三温糖、酢、醤油、塩、すりごま キャベツ、もやし、人参、大根、長ネギ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	シリアルグリスビー	コーンフレーク、バター、マシュマロ
15日 (木)	昼食	塩昆布の混ぜごはん ガーリックチキン スストップコロコ ブロッコリーの和え物 白菜のすまし汁 バナナ	鶏肉、にんにく、酒、鶏ガラ、塩 じゃがいも、合挽ミンチ、玉ねぎ、醤油、みりん、かつおだし、塩コショウ、パン粉、バゼリ粉 ブロッコリー、カリフラワー、かにかま、ごま、三温糖、醤油、酢、塩 白菜、人参、えのき、青ねぎ、豆腐、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、グラニュー糖
16日 (金)	昼食	ロールパン 鶏肉のねぎダレ キャベツとりんごのサラダ ゆかりパスタ 南瓜のコンソメスープ オレンジ	鶏肉、長ネギ、青ねぎ、にんにく、鶏ガラ、塩コショウ、酒、片栗粉、ごま油 キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、りんご、酢、塩、三温糖、オリーブ油 パスタ麺、しらす、塩、ゆかり 南瓜、玉ねぎ、人参、エリンギ、コンソメ
	おやつ	甘辛豚混ぜごはん	米、豚肉、人参、ニラ、椎茸、にんにく、ごま、三温糖、醤油、酒
17日 (土)	昼食	さばのそぼろ丼 さつまいもの甘酢 わかめナムル 中華スープ バナナ	米、さば、玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ、生姜、味噌、醤油、酒、三温糖 さつまいも、れんこん、片栗粉、酢、醤油、三温糖、ごま キャベツ、わかめ、かにかま、鶏ガラ、ごま油 豆腐、長ネギ、えのき、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、りんごジュース、りんご
19日 (月)	昼食	鯛飯 刻み昆布の煮物 キャベツの梅おから和え じゃがいものみそ汁 りんご	米、鯛、三ツ菜、醤油、みりん、酒、塩、昆布だし 刻み昆布、豚肉、人参、大豆水煮、油揚げ、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし キャベツ、人参、きゅうり、梅干し、三温糖、醤油、かつお節 じゃがいも、玉ねぎ、えのき、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	スイートポテト	さつまいも、バター、生クリーム、砂糖
20日 (火)	昼食	ごはん 鶏照り炒め 健康サラダ ニラ玉子焼き 豆腐のすまし汁 バナナ	米 鶏肉、さつまいも、れんこん、黒ごま、片栗粉、三温糖、みりん、酒、醤油 ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、ツナ缶、コーン缶、すりごま、三温糖、醤油 卵、ニラ、かにかま、椎茸、鶏ガラ、塩こしょう 豆腐、白菜、えのき、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、塩

21日 (水)	昼食	ごはん 秋鮭の生姜焼き のり塩しんコン 和風ジャーマンポテト もずくのみそ汁 オレンジ	米 鮭、生姜、三温糖、醤油、みりん、酒 れんこん、長芋、青のり、昆布茶 じゃがいも、大葉、玉ねぎ、ウインナー、にんにく、鹽つめ、塩こしょう もずく、えのき、大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、青ねぎ、味噌
	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、ココア
22日 (木)	昼食	ごはん きのこマーボー豆腐 じゃこナムル 春雨サラダ 大根スープ オレンジ	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ、大豆水煮、トマト缶、カレールフ コンソメ、三温糖、ケチャップ レタス、サニーレタス、きゅうり、もみり、鶏ガラ、ごま油、ごま トマト、枝豆、玉ねぎ、三温糖、酢、塩、オリーブ油
	おやつ	みかんゼリー	オレンジジュース、アガー、砂糖、みかん缶
23日 (金)	昼食	ごはん きのこマーボー豆腐 じゃこナムル 春雨サラダ 大根スープ オレンジ	鶏ミンチ、絹ごし豆腐、えのき、エリンギ、椎茸、長ネギ、青ねぎ、にんにく、生姜、甜面醬、三温糖、醤油、鶏ガラ、片栗粉 もやし、人参、ニラ、しらす、醤油、鶏ガラ、ごま、ごま油 春雨、人参、きゅうり、えび、三温糖、酢、醤油、塩 大根、かにかま、白菜、コーン缶、わかめ、鶏ガラ
	おやつ	南瓜のいとこ煮	南瓜、粒あん、塩
24日 (土)	昼食	ツナの混ぜごはん 鶏マヨ ブロッコリーの塩昆布和え 野菜スープ バナナ	米、ツナ缶、青のり、すりごま、鹽つめ 鶏肉、マヨネーズ、ケチャップ、塩コショウ、三温糖、酢 ブロッコリー、塩、塩こんが、醤油 白菜、人参、椎茸、しめじ、鶏ガラ
	おやつ	フルーツロールパン	ロールパン、バナナ、みかん缶、クリームチーズ、ホイップクリーム、砂糖
26日 (月)	昼食	ごはん さわらの味噌炒め 揚げ豆腐 煮し大根の酢の物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	さくら、ブロッコリー、玉ねぎ、味噌、マヨネーズ、塩こしょう、酒 豆腐、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、長ネギ、醤油、みりん、酒、三温糖、かつおだし 大根、きゅうり、人参、にんにく、三温糖、醤油、酢、塩、油 ほうれん草、玉ねぎ、人参、南瓜、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ナポリタン	パスタ麺、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ケチャップ、コンソメ、塩
27日 (火)	昼食	ひじきご飯 トマトすき焼き ポ！ポ！昆布和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米、ひじき、人参、椎茸、油揚げ、醤油、三温糖、醤油、酒、かつおだし 牛肉、トマト、白菜、えのき、玉ねぎ、焼き豆腐、おつゆ鮓、糸こんにゃく、三温糖 醤油、酒、かつおだし キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、ごま、ほん酢、砂糖、ごま、ごま油 ほうれん草、玉ねぎ、人参、南瓜、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	海苔ポテト	じゃがいも、青のり、塩、コンソメ
28日 (水)	昼食	ごはん さんまの塩焼き 高野豆腐煮 わかめとツナの酢の物 もやしのみそ汁 バナナ	米 さんま、塩、酒 高野豆腐、人参、椎茸、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし わかめ、ツナ缶、きゅうり、三温糖、酢、醤油、塩、すりごま キャベツ、もやし、人参、大根、長ネギ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	きな粉パン	強力粉、砂糖、食塩、ドライイースト、油、きな粉、レーズン
29日 (木)	昼食	ごはん トンチキ風炒め ポテトサラダ 厚揚げと小松菜の中華煮 わかめスープ オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、りんご、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、片栗粉 じゃがいも、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ、塩こしょう、三温糖 厚揚げ、小松菜、長ネギ、オイスターソース、鶏ガラ、片栗粉、 わかめ、もやし、大根、青ねぎ、にんにく、鶏ガラ、ごま油
	おやつ	ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、ごま、すりごま
30日 (金)	昼食	ロールパン 鶏肉のねぎダレ キャベツとりんごのサラダ ゆかりパスタ 南瓜のコンソメスープ バナナ	鶏肉、長ネギ、青ねぎ、にんにく、鶏ガラ、塩コショウ、酒、片栗粉、ごま油 キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、りんご、酢、塩、三温糖、オリーブ油 パスタ麺、しらす、塩、ゆかり 南瓜、玉ねぎ、人参、エリンギ、コンソメ
	おやつ	さつまいもケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、卵、さつまいも、黒ごま
31日 (土)	昼食	スタミナごはん おいもサラダ トマトとしらすの和え物 ちゃんぽんスープ バナナ	米、牛肉、人参、青ねぎ、玉ねぎ、たくあん、ごま、にんにく、三温糖、醤油、ごま油 さつまいも、南瓜、すりごま、マヨネーズ、醤油 トマト、しらす、大葉、三温糖、醤油、酢、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、太もやし、豚肉、えび、かまぼこ、ごま油、塩コショウ、鶏ガラ、牛乳、にんにく、醤油、オイスターソース
	おやつ	ツナメルトースト	イングリッシュマフィン、ツナ缶、玉ねぎ、ドザ用チーズ、マヨネーズ、塩コショウ