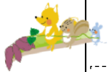
2026年10月

きゅうしょくこんだてよていひょう

みんなのスマイルキッズ江戸川橋保育園

日	曜	昼食献立名	9時おやつ（乳児クラス）	15時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉や骨になるもの	材料（昼食と午後おやつ） 体の調子を整えるもの
1・15	木	関口食パン　フルーツ あこう鯛のカレーガーリック焼き きのこのバター醤油ソテー ブロッコリーとかぼちゃの豆乳スープ	牛乳	豆乳（乳児） 牛乳（幼児） 豆腐のスコーン	関口食パン、小麦粉、なたね油（キャノーラ油）、てんさい糖、上新粉	牛乳、あこうだい、無調整豆乳、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、バター、きな粉、調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、かぼちゃ、エリンギィ、えのきたけ、ブロッコリー、しめじ、しいたけ、干しぶどう、にんにく、レモン果汁
2	金	発芽玄米入りご飯　フルーツ 納豆ボール きゃべつとひじきの胡麻和え 切り干し大根と油揚げのみそ汁	豆乳	牛乳 オーブンフライドポテト	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	梨（もも組～幼児クラス）、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、あおのり、オレンジ（いちご組・みかん組）
3・24	土	ご飯　フルーツ 豚肉のねぎ焼き 大根の煮物 ほうれん草とえのきのみそ汁	牛乳	牛乳 みたらしマカロニ	米、マカロニ　サラダ用、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん（冷凍）、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ
5・19	月	発芽玄米入りご飯　フルーツ 鮭の塩こうじ焼き かぶのかつおきんぴら かぼちゃと小松菜の香ばしみそ汁	豆乳	牛乳 ナポリタン風	米、蒸し中華めん、発芽玄米、なたね油（キャノーラ油）、ごま油	牛乳、さけ、ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、かつお節、粉チーズ	グレープフルーツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、ピーマン
6・20	火	発芽玄米入りご飯　フルーツ ★うどん餃子 切り干し大根の梅磯和え くずし豆腐ともずくのみそ汁 ★郷土食（大阪府）	牛乳	牛乳 きな粉入りオートミールクッキー	米、ゆでうどん、小麦粉、オートミール、なたね油（キャノーラ油）、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無調整豆乳、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	柿（もも組～幼児クラス）、こまつな、きゅうり、黄パプリカ、もずく、ねぎ、たまねぎ、干しぶどう、切り干しだいこん、うめびしお、にんにく、しょうが、あおのり、バナナ（いちご組・みかん組）
7・21	水	根菜ツナキーマカレー ジュリエンヌサラダ さつま芋とコーンのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 納豆チャーハン	米、さつまいも（皮付）、発芽玄米、押麦、片栗粉、なたね油（キャノーラ油）、ごま油、オリーブ油	牛乳、だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、挽きわり納豆	オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、れんこん、トマトジュース、ねぎ、コーン缶、干しぶどう、にんにく
8・29	木	根菜入り味噌うどん はくさいと厚揚げの野菜炒め きゅうりともやしのごま酢あえ フルーツ	牛乳	豆乳（乳児） 牛乳（幼児） かぼちゃもち	干しうどん（ゆで）、上新粉、さといも、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、すりごま、調製豆乳	バナナ（29日オレンジ）、かぼちゃ（皮付き）、きゅうり、にんじん、もやし、はくさい、だいこん
9・26	金・月	発芽玄米入りご飯　フルーツ チャプチェ 叩ききゅうりのごま油和え チンゲン菜と豆腐のスープ	豆乳	牛乳 梅としらすのおむすび	米、発芽玄米、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、釜揚げしらす、ごま、かつお節	梨（もも組～幼児クラス）、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りんご濃縮果汁、ピーマン、うめびしお、にんにく、しょうが、オレンジ（いちご組・みかん組）、26日グレープフルーツ
13・27	火	発芽玄米入りご飯　フルーツ さんまフライ（いちご・みかん組：たらフライ） ちくわの酢味噌和え じゃが芋と大根のすまし汁	牛乳	牛乳 ココアメロンパン風トースト	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、発芽玄米、なたね油（キャノーラ油）、てんさい糖	牛乳、さんま、ちくわ（卵不使用）、バター、脱脂粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、たら	オレンジ、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ
14・28	水	発芽玄米入りご飯　フルーツ 家常豆腐（ジア・チャン・ドウ・フ） かぶとツナのナムル もやしとわかめの中華スープ	豆乳	牛乳 水菜とおかかのオイルおにぎり	米、発芽玄米、ごま油、片栗粉、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、かつお節	柿（もも組～幼児クラス）、かぶ、にんじん、もやし、たまねぎ、きょうな（みずな）、コーン缶、カットわかめ、しょうが、バナナ（いちご組・みかん組）
16	金	発芽玄米入りご飯　フルーツ 納豆ボール きゃべつとひじきの胡麻和え 切り干し大根と油揚げのみそ汁	豆乳 ★世界食料デー	牛乳 ★たぬきおむすび	米、発芽玄米、片栗粉	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま、ごま	梨（もも組～幼児クラス）、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、あおのり、オレンジ（いちご組・みかん組）
17・31	土	ご飯　フルーツ あじの生姜煮 白菜の土佐酢和え 小松菜とじゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 きなこクリームサンド	米、食パン、じゃがいも、てんさい糖、小麦粉	牛乳、あじ、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、脱脂粉乳、かつお節	もやし、オレンジ、はくさい、にんじん（冷凍）、こまつな、しょうが
22	木	発芽玄米入りご飯　フルーツ いが栗コロッケ かぶともみじの三色マリネ かぼちゃとベーコンの旨みそ汁 	牛乳 わくわくメニュー	豆乳 プリン風蒸しパン	米、小麦粉、干しそうめん、マッシュポテト、なたね油（キャノーラ油）、発芽玄米、てんさい糖、オリーブ油	調製豆乳、牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、バター、粉チーズ	バナナ、にんじん、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、こまつな、黄パプリカ
23	金	わかめおにぎり　フルーツ 鶏肉のから揚げ タコさんウインナー きゅうりとかぶの和風ピクルス 	豆乳 秋のピクニック/芋ほり遠足	牛乳 ふかしいも	さつまいも（皮付）、米、片栗粉、発芽玄米、なたね油（キャノーラ油）、焼ふ（板ふ）	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、きゅうり、かぶ、黄パプリカ、しょうが、キャベツ、
30	金	◎かぼちゃのキャロットライス　季節のフルーツ盛り ◎ハロウィンミートローフ　◎フルーツ ◎ジャックオランタンのピクルス ◎パンプキンポタージュ カフェテリア給食（ハロウィン）	豆乳 	牛乳 きな粉お麩ラスク	米、焼ふ、パン粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、バター、無調整豆乳、スライスチーズ、生クリーム、きな粉	かぼちゃ（皮付き）、たまねぎ、梨、バナナ（みかん組）、柿、きゅうり、だいこん、にんじん、黄パプリカ、ブロッコリー

1か月の平均栄養量 （　）は乳児クラス					
エネルギー	508（449）	kcal	鉄	1.9（2.1）	mg
たんぱく質	20.2（18.2）	g	カルシウム	213（214）	mg
脂質	14.4（13.6）	g	ビタミンC	25（23）	mg
塩分	1.4（1.4）	g	食物繊維	4.2（3.7）	g

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります

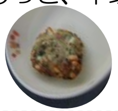
☆今月の補食献立は、ぽたぽた焼き、チーズ、クラッカー、ホームパイ、ミレービスケット、きなこせんべいを予定しています。

※30日のカフェテリア給食は、幼児クラス・もも組対象です。みかん組は◎が付いているメニューを提供します。

※果物の梨・柿は誤嚥防止のため2～5歳児クラスのみの提供となり、1歳児はオレンジまたはバナナを提供します。

郷土食（大阪府）

大阪の高槻市で生まれた料理で、小さく切ったうどんと餃子の具を混ぜて小判型に成型して焼いています。皮につつまない簡単な餃子として家庭で作られています。まわりはかりっと、中身は もちもちの食感が特徴です。



今日は何の日？

10月16日は、世界食料デー

世界の飢餓や食料問題を考える日です。1981年から世界共通の日として国連より制定されました。16日のおやつは、「おにぎりアクション」活動に合わせてたぬきおむすびを提供します。