

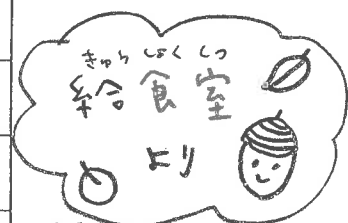
2026年10月献立表

広島キリスト教社会館保育所

	献立名	食品名	おやつ
1日 (木)	カレーライス ヨーグルトサラダ	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ プレーンヨーグルト パナソニック みかん缶 バイナブル缶	マカロニのあべかわ 牛乳・いりこ
2日 (金)	さばの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	さば しょうが 切り干し大根 にんじん 厚揚げ 干しいたけ ごま油 とうふ 大根 にんじん コホウ 干しいたけ ねぎ ごま油	ピザトースト 牛乳・いりこ
3日 (土)	パン スパゲティサラダ ビーフシチュー	パン スパゲティ ツナ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
5日 (月)	三色丼 みそ汁	鶏ひき肉 たまご ほうれんそう とうふ わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	クッキー 牛乳・いりこ
6日 (火)	鮭のごま照り焼き キャベツのおかかあえ すまし汁	鮭 ごま キャベツ にんじん かつお節 大根 にんじん えのきだけ ねぎ 煮干し	おさつドーナツ 牛乳・いりこ
7日 (水)	でんがくうどん 小松菜のおひたし	うどん 牛ホルモン キャベツ 春菊 ねぎ 煮干し 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	豆乳もち お茶・いりこ
8日 (木)	ハヤシライス 海藻サラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム ハヤシルウ わかめ きゅうり ツナ ごま ごま油	ラスク 牛乳・いりこ
9日 (金)	ツナサンド 鶏肉のトマト煮 やさしいサラダ	パン ツナ マヨネーズ 鶏肉 かぼちゃ にんじん なす ビーマン たまねぎ トマト缶 レタス きゅうり にんじん りんご コーン ハム	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
10日 (土)	パン マカロニサラダ ミートボールスープ	パン マカロニ・ハム きゅうり にんじん コーン マヨネーズ ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	おかし 牛乳・いりこ
12日 (月)			
13日 (火)	ラーメン ギョーザ きゅうり漬	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ にんじん 水煮タケノコ たまねぎ モヤシネギ 鶏ガラ ぎょうざ きゅうり ごま油	中華おこわ 牛乳・いりこ
14日 (水)	鯖の照焼 さつまいもの煮物 けんちん汁	さば さつまいも とうふ 大根 にんじん コホウ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油	チヂミ 牛乳・いりこ
15日 (木)	チャプチェ わかめ汁 キム	牛肉 ほうれんそう にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ 煮干し ごま ごま油 焼きのり ごま油	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
16日 (金)	コロッケ ひじきの炒り煮 みそ汁	合いびき肉 じゃがいも たまねぎ 薄力粉 パン粉 ほしひじき にんじん 厚揚げ 干しいたけ ごま油 かぼちゃ キャベツ 油揚げ ねぎ 煮干し	りんごゼリー おかし
17日 (土)	パン やさしいサラダ クリームシチュー	パン レタス きゅうり にんじん ハム りんご コーン ごま油 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
19日 (月)	オムレツ サラダ キャロットスープ	たまご 合いびき肉 たまねぎ レタス きゅうり ちりめんじゃこ ごま油 にんじん たまねぎ しめじ 牛乳 クリームシチューミックス	かりんとトースト 牛乳・いりこ
20日 (火)	煮込みハンバーグ フライドかぼちゃ やさしいスープ	合いびき肉 たまねぎ にんじん たまご パン粉 牛乳 トマト缶 かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ	ヨーグルト おかし
21日 (水)	鮭の照焼 煮豆 豚汁	鮭 うずら豆 豚肉 大根 にんじん 白菜 コホウ サツマイモ こんにゃく ねぎ 煮干し	トック 牛乳・いりこ
22日 (木)	カレーうどん 大根サラダ	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ カレールウ かたくり粉 煮干し 大根 きゅうり にんじん ツナ コーン ごま油	おむすび 牛乳・いりこ
23日 (金)	鶏の唐揚げ ごま酢和え みそ汁	鶏肉 薄力粉 かたくり粉 きゅうり もやし にんじん ごま とうふ わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	みかんゼリー おかし
24日 (土)	パン 春雨サラダ わんたんスープ	パン はるさめ ハム にんじん きゅうり コーン ごま油 わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま ごま油	おかし 牛乳・いりこ
26日 (月)	すき焼き風煮 ほうれんそうのいそべあえ	牛肉 とうふ 白菜 糸こんにゃく えのきだけ 春菊 ほうれんそう にんじん 油揚げ 焼きのり	たこ焼き風ポテト 牛乳・いりこ
27日 (火)	焼きそば ポテトサラダ	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ コーン モヤシ たまねぎ ビーマン 青のり じゃがいも きゅうり にんじん ハム コーン りんご マヨネーズ	蒸しパン 牛乳・いりこ
28日 (水)	マカロニグラタン 海藻サラダ	鶏肉 マカロニ たまねぎ しめじ 牛乳 バター チーズ パセリ わかめ きゅうり ツナ ごま ごま油	ホットケーキ 牛乳・いりこ
29日 (木)	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし みそ汁	鶏肉 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ 大根 えのきだけ 油揚げ ねぎ 煮干し	ピザトースト 牛乳・いりこ
30日 (金)	白身魚のフライ 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	白身魚 薄力粉 パン粉 切り干し大根 にんじん 厚揚げ 干しいたけ ごま油 たまご たまねぎ にんじん えのきだけ わかめ ねぎ 煮干し	やきいも 牛乳・いりこ
31日 (土)			



30(土) 在園児
国庭開放
220(木) 運動会
28日(水) 人形劇
31日(土) 運動会



おさつドーナツ、
さつまいもを焼いた
「おさつドーナツ」
のつくりかたです！
〈材料〉
・さつまいも 250gくらい

・きびざとう 100g
・バター 15g
・牛乳 80ml
・たまご 1ヶ
・はくりきこ 240g
・ベーキングパウダー 10g

〈つくりかた〉
① さつまいもは皮をむいてきって
ゆで、つぶす
② あついうちに①
をくねくねさせる
③ ふるった半分まで
をくねくねさせる
④ 中温の油で
きつね色に
揚げます

できあがり！