

2026年10月 月間献立表								
朝 昼 夕			朝 昼 夕			朝 昼 夕		
10月1日 (木)	米飯 みそ汁 金平ごぼう もろみみそ 牛乳	米飯 さばの柚庵焼き 付) 焼きナス キャベツのチリソース いじりのピーチー和え すまし汁	米飯 鶏肉のピーチー焼 付) ほうれん草ソテー かぼちゃとササガ フルーツ じゃが芋のクリームスープ	10月11日 (日)	雑穀ごはん 魚の酒蒸し 付) 人参・インゲン さつま芋と切昆布煮 白和え すまし汁	10月21日 (水)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り ひじきのり ヨーグルト	米飯 シーフードグラタン 糸こんにゃくの卵とじ りんごサラダ ほうれん草のスープ
10月2日 (金)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 いりこみそ 牛乳	米飯 豚肉のブルコギ風 豆腐の山路あん フルーツ わかすスープ	米飯 赤魚の塩こうじ焼き 付) 春菊和え 牛肉と大根の炒め煮 キャベツの和風和え すまし汁	10月12日 (月)	米飯 みそ汁 おひろ草の白和え いりこみそ 牛乳	10月22日 (木)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 もろみみそ 牛乳	米飯 鶏の唐揚げ 付) キャベツ 白菜のゆずあえ フルーツ すまし汁
10月3日 (土)	米飯 みそ汁 湯豆腐 のりたまごふりかけ ヨーグルト	米飯 ひらすの田楽 付) もやしの甘酢 ごぼうとピーチー炒め煮 白菜の塩昆布あえ すまし汁	10月13日 (火)	米飯 みそ汁 おひろ草 金山時みそ 牛乳	米飯 さばの煮つけ 付) だいこん キャベツの甘辛炒め 春雨の酢の物 すまし汁	10月23日 (金)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 いりこみそ 牛乳	パン 魚の香草パン粉焼き 付) かぼちゃ トマトの卵とじ ひじきの和風サラダ さつま芋のポタージュ
10月4日 (日)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き たいみみそ 牛乳	米飯 鶏の治部煮 付) かぼちゃ 白菜の中華和え フルーツ すまし汁	10月14日 (水)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 八宝菜 しゅうまい フルーツ 春雨スープ	10月24日 (土)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 タンダーリーチキン 付) 人参グラッセ ほうれん草のナムル フルーツ すまし汁
10月5日 (月)	米飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 キノコオムレツ 付) 彩り野菜ソテー かぼちゃのクリーム煮 フルーツ 春雨のスープ	10月15日 (木)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ こんぶ佃煮 ヨーグルト	米飯 ぶりの照り焼き 付) ほうれん草和え 茄子のピーチー炒め 白菜のしそ和え すまし汁	10月25日 (日)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 金山時みそ 牛乳	米飯 魚のお好み焼き風 付) インゲンソテー 豚肉とピーチーの甘辛煮 白菜のおかか和え かき玉汁
10月6日 (火)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り たいみみそ 牛乳	米飯 豚肉のボン酢醤油炒め 付) 人参ソテー じゃが芋とピーチー高菜炒め フルーツ キャベツのスープ	10月16日 (金)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 鶏天 春雨のごま和え フルーツ すまし汁	10月26日 (月)	米飯 みそ汁 おひろ草の白和え こんぶ佃煮 牛乳	米飯 スパゲティがらソテー かぼちゃと野菜のマリネ キャラメルプリン フルーツ すまし汁
10月7日 (水)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 たらこふりかけ 牛乳	米飯 シーフードカレー イタリアンサラダ フルーチェ	10月17日 (土)	米飯 みそ汁 金平ごぼう たいみみそ 牛乳	高菜ごはん 魚の中華蒸し 里芋のゆずみそ煮 キャベツとピーチーのソテー オクラのとうもろこしスープ	10月27日 (火)	米飯 みそ汁 だけのこの煮物 のりかつおふりかけ ヨーグルト	米飯 鶏のムニエル 外付け肉 付) 彩り野菜ソテー 人参ソテーの中華炒め フルーツ コンソメスープ
10月8日 (木)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 こんぶ佃煮 牛乳	米飯 チンジャオロース なめ茸おろし フルーツ 卵とコーンのスープ	10月18日 (日)	米飯 みそ汁 湯豆腐 たらこふりかけ 牛乳	米飯 豚肉の葱塩焼き 大根のツナ煮 フルーツ 白菜とじゃこのスープ	10月28日 (水)	米飯 みそ汁 おひろ草 たいみみそ 牛乳	米飯 麻婆豆腐 青菜のピーチー炒め フルーツ もやしのスープ
10月9日 (金)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 芋ごはん かれのい唐揚げ 付) もやしソテー わかすのピーチー和え レバーの甘辛煮 豚汁	10月19日 (月)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き ゆずみそ 牛乳	雑穀ごはん さばの塩焼き 付) 大根おろし ピーチーソテー 小松菜の錦糸和え すまし汁	10月29日 (木)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え たらこふりかけ 牛乳	米飯 さばの柚子塩田揚げ 付) もやしの甘酢 卵の花 たくあん和え すまし汁
10月10日 (土)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 のりかつおふりかけ 牛乳	パン バーベキューチキン 付) ポテト 海藻サラダ ぶどうゼリー パンフキンスープ	10月20日 (火)	米飯 みそ汁 大豆五目煮 のりかつおふりかけ 牛乳	カレーライス フレッシュサラダ オレンジゼリー	10月30日 (金)	米飯 味噌汁 厚揚げの彩りあんかけ ゆずみそ 牛乳	米飯 牛肉のブルコギ風 オクラとピーチーのサラダ もずくスープ
今月のイベント 10/31 (土) ハロウィンにちなんで 手作り南瓜プリンを提供します! ※献立の内容は変更になることがありますのでご了承ください。 10月31日 (土) 米飯 みそ汁 金平ごぼう のりかつおふりかけ 牛乳 10月31日 (土) 米飯 かれのい唐揚げ 付) ほうれん草ソテー なすのトマト煮 南瓜プリン コンソメスープ 10月31日 (土) 米飯 寄せ鍋煮込み フルーツ								