



2026年10月献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
主食							1		2	パン	3	
昼食							鶏肉のしょうが焼き みそ汁 果物		ポークチャップ 添え野菜（ブロッコリー） さつまいもサラダ スープ 果物			
おやつ									玄米フレークスナック			
主食	5		6	パン	7	麦ご飯	8		9	パン	10	
昼食	中華丼 バンサンスー スープ 果物		クリームシチュー 大豆ボール 果物		鶏の竜田揚げ 添え野菜（ブロッコリー） キャベツのレモン風味サラダ 五目汁 果物		焼きししゃも 豚汁 果物		タンドリーチキン 添え野菜（ブロッコリー） 大根サラダ スープ 果物			
おやつ	桃ゼリー		ラスク		フレンチトースト				フルーツヨーグルト			
主食	12		13	パン	14	麦ご飯	15		16	パン	17	
昼食	 スポーツの日		鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜（ブロッコリー） かみかみサラダ スープ 果物		サバのみそ煮 添え野菜（だいこん） ごぼうときゅうりのサラダ 八杯汁 果物		牛肉と野菜の炒め物 みそ汁 果物		鶏のから揚げ 添え野菜（ブロッコリー） かいそうサラダ 豆乳スープ 果物			
おやつ			ココア蒸しパン		フルーツゼリー				フライドポテト			
主食	19		20	パン	21	麦ご飯	22		23	パン	24	
昼食	カレーライス キャベツの香り漬け 和風スープ 果物		魚のチーズ磯辺焼き 添え野菜（いんげん・人参） みそドレサラダ 野菜クリームスープ 果物		すきやき きゅうりの酢の物 みそ汁 果物		豆腐の五目焼き みそ汁 果物		ポトフ かぼちゃのまんまる焼き 果物			
おやつ	キャロットゼリー		シュガーパイ		チョコチップパン				ぐりとぐらのカステラ			
主食	26	 	27	パン	28	麦ご飯	29		30	パン	31	
昼食	ナポリタン げんきサラダ スープ 果物		ハニースパイシーチキン 添え野菜（ブロッコリー） ポテトサラダ トマトスープ 果物		魚の西京焼き 添え野菜（ほうれん草） 切干しだいこん煮 鶏ごぼう汁 果物		すまし汁		ハロウィンハンバーグ（あははのみ） 添え野菜（ブロッコリー・星形人参） フレンチサラダ かぼちゃのスープ 果物			
おやつ	いちごマフィン		みたらし団子		桃ゼリー				ハロウィンガトーショコラ			