



10月給食献立表

2026年10月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレー風味のトマトライス 切干大根のサラダ	米、じゃが芋、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖、なたね油	豚肉 ツナ	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン(冷凍)、にんにく きゅうり、人参、千切り大根	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ 	牛乳 グレープゼリー	きび砂糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、アガー	
02 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ささみのパン粉焼き ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油、パン粉 マヨドレ	ささみ 豆腐、みそ、わかめ	パセリ  きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、青ねぎ、人参	酒、塩、カレー粉、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳 		塩
05 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食 	ご飯 さけのマヨ焼き 粉吹き芋 みそ汁	米 マヨドレ じゃが芋	さけ 青のり 豆腐、みそ	パセリ 精華町産 青ねぎ使用 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
06 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー丼 シルバーサラダ バナナ	米、なたね油、片栗粉、三温糖 はるさめ、なたね油、三温糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ ささみ	玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 きゃべつ、きゅうり、人参 バナナ	しょう油 米酢、しょう油、酒、塩
	午後おやつ 	さつま芋ごはんのおにぎり	米、さつま芋、黒ごま			酒、塩
07 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食 	ご飯 鯖のケチャップ煮 きゃべつと人参の添え野菜 みそ汁	米 片栗粉、三温糖、なたね油 マヨドレ	さば みそ	土生姜 きゃべつ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、しょう油、みりん、カレー粉 塩 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		
08 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 千切りの含め煮 みそ汁	米 三温糖 なたね油、三温糖	鶏もも肉、みそ 油揚げ 豆腐、みそ、わかめ	梅干し 人参、千切り大根、グリーンピース 玉ねぎ、青ねぎ 精華町産 青ねぎ使用	みりん、しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ 	牛乳 カレーチーズトースト	マヨドレ、食パン	牛乳 ピザ用チーズ		カレー粉
09 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 牛肉とじゃが芋の金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、みそ 	人参、三度豆 きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ 青ねぎ 精華町産 青ねぎ使用	しょう油 煮干し
	午後おやつ	こぎつねうどん	ゆでうどん、片栗粉、三温糖	油揚げ		しょう油(淡)、鰹だし、みりん、しょう油、塩、昆布
13 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ 添え野菜(きゃべつ) みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ じゃが芋	豚肉(ヒレ) 豆腐、みそ	きゃべつ、人参 人参、玉ねぎ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ 	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳 		
14 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食 	ご飯 鯖の照り焼き 白和え みそ汁	米 三温糖、すりごま	さわら 豆腐、みそ みそ、わかめ	ほうれん草、しめじ、えのきたけ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	みりん、しょう油 しょう油、みりん、鰹だし 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 ぼたもち	じゃが芋、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
15 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 誕生会	ご飯 ハンバーグ ボイルブロッコリー もやしスープ ももゼリー	米 パン粉 マヨドレ ももゼリー	豚ひき肉、牛ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー、人参 もやし、玉ねぎ、小松菜、人参	ケチャップ、塩、こしょう 塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 フリーカットケーキ苺(3歳～5歳児) 国産苺のスティックケーキ(0～2歳児)	いちごのショートケーキ 米粉のいちごスティックケーキ	牛乳		
16 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーライス ツナサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 すりごま、三温糖、なたね油	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参  きゅうり、人参、きゃべつ バナナ	カレールウ (アレルゲンフリー)、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・好き嫌いせずバランスよく食べましょう。



10月給食献立表

2026年10月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ブルコギ丼 豆腐とわかめのスープ	米、なたね油、ごま油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく きゃべつ、青ねぎ	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ 	フルーツヨーグルト 甘辛せんべい	カクテルゼリー、きび砂糖 甘辛せんべい	ガゼリヨーグルト	パイン缶、みかん缶	
20 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 かれいの照り焼き ごま和え みそ汁	米 三温糖 すりごま、三温糖	かれい 油揚げ、みそ	 きゃべつ、きゅうり、人参 大根、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油、塩 煮干し
	午後おやつ 	カリカリ梅のおにぎり	米		梅干し	精華町産 青ねぎ使用
21 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	炊き込み御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏もも肉、油揚げ 豚ひき肉 豆腐、みそ	人参、干しいたけ 玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油、みりん、塩、鰹だし、昆布 しょう油 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 大学芋	さつま芋 さつま芋、きび砂糖、なたね油、黒ごま	牛乳		しょう油
22 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ポークビーンズ コールスローサラダ みかん	米 じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	蒸し大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリー きゃべつ、きゅうり、人参、コーン(冷凍)、干しぶどう みかん	ケチャップ、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ 	牛乳 マーブルケーキ	ホットケーキミックス、きび砂糖	牛乳 牛乳		ココア
23 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 鮭のフライ ボイルブロッコリー みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ さつま芋	さけ 絹厚揚げ、みそ	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ビスケット(3～5歳児) ひとくちビスケット(0～2歳児)	ビスケット ひとくちビスケット	牛乳		
26 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食 	ご飯 鯖の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	米 三温糖 三温糖	さわら 豆腐、みそ	かぼちゃ 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 枝豆の塩茹で(3～5歳児) 塩せんべい ポーロ(0～2歳児)	塩せんべい ポーロ	牛乳	枝豆	精華町産 枝豆使用
27 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ ボイルブロッコリー みそ汁	米 片栗粉、なたね油 マヨドレ じゃが芋	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き) みそ、わかめ	土生姜 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、酒、塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 りんご(3～5歳児) ポン菓子(3～5歳児) バナナ(0～2歳児) ソフトせんべい(0～2歳児)	ポン菓子 ソフトせんべい	牛乳	りんご バナナ	
28 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食 	ご飯 鯖の生姜煮 千切りの含め煮 みそ汁	米 三温糖 なたね油、三温糖 さつま芋	さば 油揚げ 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 人参、千切り大根 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ 	牛乳 スパゲティーナポリタン	スパゲティー、なたね油	牛乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、人参、グリーンピース	ケチャップ、塩、こしょう
29 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みかん	米 じゃが芋、突きこんにゃく、なたね油、三温糖	牛肉 挽きわり納豆	 玉ねぎ、人参、三度豆 ほうれん草、人参 みかん	しょう油 しょう油
	午後おやつ 	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	ホットケーキミックス、きび砂糖、なたね油、粉糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)、卵		
30 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かぼちゃポタージュ ひじきサラダ	米 バター、小麦粉、なたね油 マヨドレ、三温糖	鶏ひき肉、スキムミルク、生クリーム ロースハム短冊、ひじき	かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、きゃべつ、人参、コーン(冷凍)	塩、こしょう しょう油
	午後おやつ 	さつま芋ご飯のおはぎ	さつま芋、もち米、きび砂糖	ねりあん、きな粉		塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・好き嫌いせずバランスよく食べましょう。