

2026年10月



給食だより


 滑川市保育所献立作成会  
 滑川市教育委員会子育て応援課

| 日  | 曜 | 10時おやつ              | 主食  | 昼食献立名                                   | 材料(昼食と午後おやつ)                     |                                                    |                                                                 | 3時おやつ               |
|----|---|---------------------|-----|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|
|    |   |                     |     |                                         | さいろ                              | あか                                                 | みどり                                                             |                     |
| 1  | 木 | ぎゅうにゅう<br>ビスケット     | ごはん | かにたま<br>ほうれんそうのナムル<br>みそしる              | さつまいも、油、<br>ごま、ごま油、<br>砂糖、片栗粉、米  | 牛乳、卵、かに、<br>みそ、うすあげ、<br>にぼし                        | バナナ、ほうれんそう、もやし、<br>だいこん、ねぎ、たまねぎ、<br>ミックスベジタブル、にんじん、<br>コーン、しいたけ | ぎゅうにゅう<br>バナナ       |
| 2  | 金 | ぎゅうにゅう<br>ハーベスト     | ごはん | だいずとごぼうのメンチカツ<br>しらすあえ<br>トマト<br>すましじる  | 油、米                              | 大豆とごぼうのメン<br>チカツ、豆腐、ミル<br>ク、<br>しらす干し、<br>こんぶ、かつお節 | トマト、こまつな、キャベツ、<br>にんじん、たまねぎ、<br>しめじ、えのきたけ                       | ぎゅうにゅう<br>おととつと     |
| 3  | 土 | ／                   | パン  | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>ぼうチーズ           | ロールパン                            | 牛乳、<br>ぼうチーズ                                       | フルーツ                                                            | おちゃ<br>おかし          |
| 4  | 日 | ／                   | ／   | ／                                       | ／                                | ／                                                  | ／                                                               | ／                   |
| 5  | 月 | ぎゅうにゅう<br>クラッカー     | ごはん | おやこに<br>あおなごまあえ<br>トマト                  | ホットケーキミックス、<br>じゃがいも、砂糖、<br>ごま、米 | 牛乳、卵、鶏肉、<br>こらや豆腐、<br>かつお節                         | トマト、たまねぎ、こまつな、<br>キャベツ、バナナ、にんじん、<br>いんげん、しいたけ                   | ぎゅうにゅう<br>バナナむしパン   |
| 6  | 火 | ぎゅうにゅう<br>りんご       | パン  | あなかけうどん<br>にくだんご<br>ブロッコリー              | うどん、片栗粉、<br>ロールパン                | 肉団子、ミルク、<br>ささみ、こんぶ、<br>かつお節                       | はくさい、ブロッコリー、<br>たまねぎ、ほうれんそう、<br>にんじん、しめじ、ねぎ                     | ぎゅうにゅう<br>てつりクッキー   |
| 7  | 水 | ぎゅうにゅう<br>せんべい      | ごはん | さかなのたつたあげ<br>おひたし<br>ごもくみそしる            | 油、片栗粉、<br>砂糖、米                   | 白身魚、ミルク、<br>もめん豆腐、みそ、<br>にぼし                       | ほうれんそう、かぼちゃ、<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、<br>ごぼう、えのきたけ、しょうが               | ぎゅうにゅう<br>どうぶつビスケット |
| 8  | 木 | ぎゅうにゅう<br>カルシウムせんべい | ごはん | さけいりたまごやき<br>ほうれんそうのなつどうあえ<br>みそしる      | さといも、油、米                         | 牛乳、豚肉、<br>こんぶ、かつお節                                 | オレンジ、だいこん、トマト、<br>キャベツ、れんこん、にんじん、<br>ごぼう、ピーマン、コーン、<br>いんげん      | ぎゅうにゅう<br>オレンジ      |
| 9  | 金 | ぎゅうにゅう<br>ポーロ       | ごはん | こんさいとぶたにくのにも<br>キャベツのカレーいため<br>トマト      | じゃがいも、油、<br>砂糖、米                 | 発酵乳、卵、<br>あつ揚げ、さけ、<br>納豆、みそ、にぼし                    | ほうれんそう、たまねぎ、<br>にんじん、もやし、ねぎ、<br>グリーンピース                         | ジョア<br>ブルーベリーゼリー    |
| 10 | 土 | ／                   | パン  | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>まんがソーセージ        | ロールパン                            | 牛乳、<br>まんがソーセージ                                    | フルーツ                                                            | おちゃ<br>おかし          |
| 11 | 日 |                     |     |                                         |                                  |                                                    |                                                                 |                     |
| 12 | 月 |                     |     |                                         |                                  |                                                    |                                                                 |                     |
| 13 | 火 | ぎゅうにゅう<br>せんべい      | ごはん | はつぼうさい<br>しゅうまい<br>かふうサラダ<br>トマト        | ごま油、砂糖、<br>片栗粉、はるさめ、<br>米        | ミルク、豚肉、<br>えび、ハム、<br>しゅうまい                         | はくさい、トマト、もやし、<br>にんじん、きゅうり、たけのこ、<br>ねぎ、しいたけ                     | ぎゅうにゅう<br>フレンチパイ    |
| 14 | 水 | ぎゅうにゅう<br>てつりクッキー   | ごはん | チーズオムレツ<br>ツナサラダ<br>みそしる                | じゃがいも、油、<br>砂糖、米                 | 牛乳、卵、ツナ、<br>チーズ、みそ、<br>にぼし、わかめ                     | バナナ、たまねぎ、キャベツ、<br>しめじ、きゅうり、にんじん、<br>パセリ粉                        | ぎゅうにゅう<br>バナナ       |
| 15 | 木 | ぎゅうにゅう<br>クッキー      | パン  | こまつなとしらすのミックスパゲティ<br>ポイルウインナー<br>ブロッコリー | スパゲティ、油、<br>ロールパン                | 牛乳、ウインナー、<br>ミルク、しらす干し                             | ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、<br>しめじ、にんじん                                   | ぎゅうにゅう<br>しろいふうせん   |
| 16 | 金 | ぎゅうにゅう<br>オレンジ      | ごはん | あげざかなのレモンしょうゆ<br>キャベツのごまあえ<br>すましじる     | さつまいも、油、<br>片栗粉、ごま、<br>砂糖、米      | 牛乳、白身魚、<br>豆腐、こんぶ、<br>かつお節                         | キャベツ、ほうれんそう、<br>きゅうり、にんじん、<br>しいたけ、レモン                          | ぎゅうにゅう<br>ふかしいも     |

| 日                                     | 曜 | 10時おやつ              | 主食  | 昼食献立名                                         | 材料(昼食と午後おやつ)                   |                                |                                                         | 3時おやつ               |
|---------------------------------------|---|---------------------|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|
|                                       |   |                     |     |                                               | さいろ                            | あか                             | みどり                                                     |                     |
| 17                                    | 土 | ／                   | パン  | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>かたぬきチーズ               | ロールパン                          | 牛乳、<br>かたぬきチーズ                 | フルーツ                                                    | おちゃ<br>おかし          |
| 18                                    | 日 | ／                   | ／   | ／                                             | ／                              | ／                              | ／                                                       | ／                   |
| アレルギーフリーのひ                            |   |                     |     |                                               |                                |                                |                                                         |                     |
| 19                                    | 月 | ぎゅうにゅう<br>せんべい      | ごはん | ちくぜんに<br>アジナゲット<br>かぶのゆかりあえ                   | 米、さといも、<br>つきごん、油、<br>砂糖       | アジナゲット、鶏肉                      | かぶ、きゅうり、れんこん、<br>にんじん、ごぼう、いんげん、<br>しいたけ、ゆかり粉            | おちゃ<br>しんまいおにぎり     |
| 20                                    | 火 | ぎゅうにゅう<br>カルシウムせんべい | パン  | やきそば<br>ブロッコリー<br>たまごスープ                      | 焼きそばめん、油、<br>片栗粉、ロールパン         | 牛乳、卵、豚肉                        | りんご、キャベツ、ブロッコリー、<br>たまねぎ、もやし、にんじん、<br>ピーマン、にら           | ぎゅうにゅう<br>りんご       |
| 21                                    | 水 | ぎゅうにゅう<br>どうぶつビスケット | ごはん | カレーライス<br>ふくじんづけ<br>フルーツサラダ                   | じゃがいも、油、<br>米、カレーウ             | ミルク、豚肉、<br>ヨーグルト               | たまねぎ、バナナ、にんじん、<br>もも、みかん、パイナップル、<br>福神漬、コーン、グリーンピース     | ぎゅうにゅう<br>丸ぼうろ      |
| 22                                    | 木 | ぎゅうにゅう<br>オレンジ      | ごはん | さかなのムニエル<br>なんちゃってスパゲティ<br>ブロッコリー<br>ぐだくさんじる  | じゃがいも、油、<br>小麦粉、カレー粉、米         | 白身魚、ミルク、<br>ウインナー、みそ、<br>にぼし   | たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、<br>にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、<br>切り干しだいこん      | ぎゅうにゅう<br>ぼたぼたやき    |
| 23                                    | 金 | ぎゅうにゅう<br>バナナ       | ごはん | マーボーどうふ<br>はるまき<br>レモンあえ                      | 油、片栗粉、<br>砂糖、米                 | もめん豆腐、<br>ミルク、豚肉、<br>はるまき、みそ   | だいこん、きゅうり、にんじん、<br>ねぎ、たまねぎ、たけのこ、<br>しいたけ、レモン、しょうが       | ぎゅうにゅう<br>こつがつこ     |
| 24                                    | 土 | ／                   | パン  | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>ぼうチーズ                 | ロールパン                          | 牛乳、<br>ぼうチーズ                   | フルーツ                                                    | おちゃ<br>おかし          |
| 25                                    | 日 | ／                   | ／   | ／                                             | ／                              | ／                              | ／                                                       | ／                   |
| 26                                    | 月 | ぎゅうにゅう<br>クラッカー     | ごはん | クリームシチュー<br>おかかあえ<br>トマト                      | じゃがいも、米、<br>シチュールウ             | 鶏肉、牛乳、<br>ミルク、かつお節             | トマト、たまねぎ、にんじん、<br>こまつな、キャベツ、コーン、<br>しめじ                 | ぎゅうにゅう<br>クッキー      |
| 27                                    | 火 | ぎゅうにゅう<br>ビスケット     | パン  | ちゃんぽんラーメン<br>きりぼしあえ<br>スモールパン                 | 中華めん、ごま油、<br>ロールパン             | ミルク、豚肉、<br>なると                 | こまつな、たまねぎ、キャベツ、<br>パイナップル、にんじん、<br>もやし、切り干しだいこん         | ぎゅうにゅう<br>とんがりコーン   |
| ハロウィンこんだて～10月28日はハロウィン ㊦～トリックオアトリート～㊦ |   |                     |     |                                               |                                |                                |                                                         |                     |
| 28                                    | 水 | ぎゅうにゅう<br>せんべい      | ごはん | ハロウィンハンバーグ<br>ブロッコリーのツナあえ<br>トマト<br>コーンスープ    | 油、ごま、砂糖、米、<br>コーンポタージュ         | かぼちゃ型ハンバ<br>ーグ<br>牛乳、ミルク、ツナ    | トマト、ブロッコリー、たまねぎ、<br>コーン、クリームコーン、<br>きゅうり、にんじん、パセリ粉      | ぎゅうにゅう<br>ハロウィンデザート |
| 29                                    | 木 | ぎゅうにゅう<br>てつりクッキー   | ごはん | さかなのかぼやき<br>ポテトサラダ<br>トマト<br>コンソメスープ          | じゃがいも、油、<br>マヨネーズ、<br>片栗粉、砂糖、米 | 牛乳、白身魚                         | かき、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、<br>キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、<br>コーン、きゅうり、しょうが | ぎゅうにゅう<br>かき        |
| 30                                    | 金 | ぎゅうにゅう<br>えびせんべい    | ごはん | さつまいもごはん<br>ささみのいそべあげ<br>ポイルキャベツ<br>トマト すましじる | 米、さつまいも、<br>油、小麦粉、麩、<br>ごま     | ささみ、豆腐、卵、<br>こんぶ、かつお節、<br>あおのり | トマト、キャベツ、たまねぎ、<br>えのきたけ、にんじん                            | やさいじゅす<br>ケーキ       |
| 31                                    | 土 | ／                   | パン  | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>まんがソーセージ              | ロールパン                          | 牛乳、<br>まんがソーセージ                | フルーツ                                                    | おちゃ<br>おかし          |



♪新米の季節です♪

 春に田植えをした苗が成長し、黄金色に実った稲穂が順々に収穫の季節を迎えています。  
 新米で炊いたご飯はつやつや輝き、噛むほどに甘みが広がりが格別です。  
 また、冷めてもおいしく、おにぎりにしておやつとしてもおすすめです。
