2026年　10月　給食だより

光輪はさみこども園　９月30日配布

	お弁当の日 ＊16日（金）遠足 ※離乳食のみ園で準備します。 ※雨天時もお弁当を持ってきてください。		幼児部たんぽぽ 忍者おにぎりの日 ＊10月30日（金） ※幼児部たんぽぽは、給食はありませんので忍者おにぎりを持ってきてください。	1日（木）	2日（金）	3日（土）
つくし主食				発芽玄米	麦ごはん	雑穀米
副菜				豚肉の生姜焼き コーンスープ 蒸し南瓜 バナナ	白身魚の磯辺揚げ ごぼうの味噌汁 ほうれん草の納豆和え ゼリー	厚揚げの中華炒め 玉ねぎのすまし汁 とうもろこし パイン
離乳食				おかゆ・コーンスープ	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	おかゆ・玉ねぎのすまし汁
つくしおやつ				いりこ・非常食ビスケット	★大学いも	うの花クッキー
たんぽぽおやつ						丸ぼうろ
	5日(月)	6日(火)　運動会総練習	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
つくし主食	発芽玄米（ふりかけ）	ロールパン	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	
副菜	里芋の照り煮 キャベツの味噌汁 ゆで卵 もも	ミートソーススパゲティ 厚揚げのすまし汁 チキンナゲット 梨	和風ハンバーグ ワンタンスープ 枝豆 バナナ	白身魚のパン粉焼き えのきのすまし汁 さつまいもサラダ 早生みかん	酢豚風炒め しめじの味噌汁 粉ふき芋 バナナ	第11回運動会
離乳食	おかゆ・キャベツの味噌汁	パンかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・大根スープ	おかゆ・さつまいもスープ	おかゆ・じゃが芋の味噌汁	
つくしおやつ	バナナ・小魚せんべい	★さつま芋の蒸しパン	ヨーグルト・やさいスナック	★かぼちゃきな粉	カリポテ・えびまるせん	
たんぽぽおやつ					磯辺揚げチップ	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)　パパママカフェ(乳)
つくし主食	スポーツの日	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米（ごま塩）		麦ごはん
副菜		春雨のふわふわ炒め 豆腐の中華スープ とうもろこし 早生みかん	白身魚の豆乳ソースかけ さつまいもの味噌汁 ブロッコリー 梨	きつねうどん ウインナー そぼろポテトサラダ バナナ	秋の遠足	じゃがいものそぼろ煮 大根の味噌汁 チキンナゲット パイン
離乳食		おかゆ・豆腐のスープ	おかゆ・さつまいもの味噌汁	おかゆ・じゃがいものすまし汁	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・大根の味噌汁
つくしおやつ		★人参パン	バナナ・牛乳かりんとう	★りんごのくずもち	ビスケット・カレースナック	★お麸ラスク
たんぽぽおやつ					こつぶっこ	カリポテ
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
つくし主食	発芽玄米（納豆）	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米
副菜	おでん風煮 あおさの味噌汁 ふかし芋 バナナ	白身魚のコーンマヨ焼き 春雨スープ きんぴらレンコン パイン	チンゲン菜の中華炒め わかめのすまし汁 ゆで卵 オレンジ	すり身揚げ 豚汁 もやしのナムル ゼリー	ポークカレー スパゲッティの和風サラダ バナナ	五目ビーフン 玉ねぎの味噌汁 枝豆 もも
離乳食	おかゆ・さつまいもの味噌汁	おかゆ・キャロットスープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・もやしの味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ	カリポテ・野菜スティック	★黒糖パン	いりこ・おやつカステラ	★じゃが芋もち	ヨーグルト・やさいスナック	おからスナック
たんぽぽおやつ	クラッカー				ヨーグルト・サラダせんべい	豆乳ウエハース
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金) 1日忍者修行(幼)	31日(土)
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん	ロールパン	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	秋野菜の卵焼き かぶのすまし汁 きゅうりの梅和え バナナ	白身魚のゴマ味噌焼き 豆苗スープ 小松菜の磯和え パイン	きのこマカロニグラタン 南瓜のすまし汁 ウインナー オレンジ	白身魚の竜田揚げ ほうれん草スープ わかめとコーンの中華和え バナナ	筑前煮 薄揚げの味噌汁 とうもろこし もも	鶏肉の味噌炒め 水菜のすまし汁 ブロッコリー パイン
離乳食	おかゆ・かぶのすまし汁	おかゆ・豆苗スープ	パンかゆ・南瓜のすまし汁	おかゆ・ほうれん草スープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・水菜のすまし汁
つくしおやつ	ミルクスティック・紫いもスナック	★豆乳パン	★ふかし芋	★黒ごまスコーン	紫いもスナック・クラッカー	うの花クッキー
たんぽぽおやつ	磯辺揚げチップ				ミニえびまるせん	青のりスナック

※献立には旬の野菜や果物を使用しているため、時期が終わった時や、物価高騰により入荷が難しい場合は、メニューを変更させていただく場合があります。

★は手作りおやつです。
火曜日のおやつは、アーリーモーニングさんの手作りパンです。
※幼児部たんぽぽは、白ご飯（梅干し可）を持ってきてください。

～ 白ご飯を多めにお願いします ～

※23日（金）は、カレーの日です。
幼児部たんぽぽは、スプーンの準備をお願いします。