

令和8年



献立表

みづほ保育園

日	曜日	行事予定	お昼の献立	材料名			おやつ
				血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	運動会予行 (8:40までに登園)	ツナじゃが はるさめサラダ くだもの	ツナ ハム	じゃがいも さとう しらたき はるさめ マヨネーズ	たまねぎ にんじん インゲン キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう ★ピザトースト
2	金		まつかぜやき のりあえ すましじる くだもの	とりにく たまご とうふ みそ	ばんこ さとう あぶら ごま	しょうが あおねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こまつな えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい
3	土						
5	月		カレーシチュー コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	じゃがいも あぶら カレールウ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい
6	火		さかなのさいきょうやき ごもくまめ かきたまじる くだもの	さかな みそ だいず ちくわ たまご	さとう こんにゃく かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう わかめ たまねぎ	ぎゅうにゅう ★げんまいフレーク スナック
7	水		とうふとひじきのつくねやき わかめのすのもの みそしる くだもの	とうふ とりにく たまご カニカマ あぶらあげ みそ	ばんこ かたくりこ あぶら ごま	にんじん あおねぎ しょうが きゅうり キャベツ わかめ こまつな もやし	ぎゅうにゅう バームクーヘン
8	木		ホイコーロー ラーメンスープ くだもの	ぶたにく やきぶた	あぶら みそ さとう かたくりこ ごまあぶら ちゅうかめん	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン しいたけ もやし コーン わかめ	ぎゅうにゅう ★バナナビスケット
9	金	運動会前日準備	さかなのチーズやき もやしサラダ コンソメスープ くだもの	さかな チーズ ハム ベーコン	マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	もやし にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	ヤクルトジョア ビスケット
10	土	運動会 8:15開門					
12	月	スポーツの日					
13	火		すきやきに ひじきサラダ くだもの	ぎゅうにく とうふ ツナ	しらたき ぶ さとう あぶら	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ あおねぎ ほうれんそう きゅうり ひじき コーン	ぎゅうにゅう ★だいがくいも
14	水		ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ みそしる くだもの	ぶたにく ハム とうふ みそ あぶらあげ	あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが きゅうり コーン まいたけ あおねぎ	ぎゅうにゅう クッキー
15	木		ちぐさやき やさいソテー みそしる くだもの	たまご とりにく ウィンナー みそ あぶらあげ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし ピーマン しめじ とうがん わかめ	ぎゅうにゅう ★おにぎり
16	金	げんキッズ	さかなのみそに おかかあえ けんちんじる くだもの	さかな みそ とうふ かつおぶし とりにく	しょうが さとう さといも	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう あおねぎ	ぎゅうにゅう パイ
17	土						
19	月		とりのからあげ ゆかりあえ みそしる くだもの	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	かたくりこ あぶら	しょうが キャベツ もやし にんじん えのきたけ かぼちゃ わかめ	ぎゅうにゅう ★ツナのチヂミ
20	火	生け花	さかなのバターしょうゆやき フレンチサラダ ミネストローネ ミニゼリー	さかな ハム だいず ベーコン	バター さとう あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ とうがん	ぎゅうにゅう ウエハース
21	水	サッカー教室 身体計測	あつあげのいために きりほしだいこんのごまあえ くだもの	あつあげ ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら ごま	はくさい ピーマン しいたけ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり きりほしだいこん	ぎゅうにゅう ★きなこクッキー
22	木	お誕生会 えほんの日	さつまいもごはん ヤンニョムチキン ドレッシングあえ すましじる ゼリー	とりにく ハム	こめ さつまいも ごま かたくりこ さとう あぶら ぶ	キャベツ きゅうり にんじん もやし わかめ たまねぎ	ラブミープラス ケーキ
23	金	卒園遠足(きりん組) 秋の遠足	おべんとうもちのひ				やさいジュース せんべい
24	土						
26	月	口座振替日 クッキング	とうふチャンプルー こまつなのサラダ くだもの	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ しいたけ ピーマン こまつな コーン もやし しめじ	リンゴジュース ★ホットケーキ
27	火	通報訓練(火災) 東小健診	さかなのカレームニエル ハムサラダ コンソメスープ ミニゼリー	さかな ハム ベーコン	バター あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうがん たまねぎ しめじ	ぎゅうにゅう せんべい
28	水	5園なかよし会	ウィンナーいりたまごやき マヨネーズあえ みそしる くだもの	たまご ウィンナー あぶらあげ みそ	あぶら マヨネーズ	ピーマン たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ だいこん わかめ	ぎゅうにゅう おかき
29	木		ちくわのいそべあげ ナムル みそしる くだもの	ちくわ たまご ハム とうふ みそ	ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ しめじ あおねぎ	ぎゅうにゅう スナック
30	金		かぼちゃのグラタン みかんサラダ ハロウィンゼリー	とりにく	マカロニ あぶら こむぎこ バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかんかん	ぎゅうにゅう ★ジャムクリーム サンド
31	土						

*園の行事、仕入れ材料等の変更で献立が変わることがあります

★印は手作りおやつです

22日(木) お誕生会

ご飯はいりません
給食セットを持ってくるください23日(金) 卒園遠足、秋の遠足
お弁当を持ってくるください。
26日(月) クッキング(きりん、ぱんだ組)
おやつホットケーキを自分たちで焼きます。