

くにみ子ども園

2026年10月 献立表

除去アレルギー：卵・乳

1日 (木)			2日 (金)			3日 (土)			5日 (月)			6日 (火)			7日 (水)			8日 (木)			9日 (金)			10日 (土)			13日 (火)			14日 (水)			15日 (木)			16日 (金)			19日 (月)			20日 (火)			21日 (水)						
午前	牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 果物			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 果物			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 果物			牛乳 お菓子								
		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児						
	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0	牛乳	600	0.0			
	全粒粉クラッカー	100	0.0	あまからせん	100	0.0	ミレービスケット	100	0.0	豆乳クッキー	100	0.0	みかん缶	300	0.0	やさいスナック	100	0.0	大豆スナック	100	0.0	塩のクラッカー	100	0.0	全粒粉クラッカー	100	0.0	あまからせん	100	0.0	バナナ	300	0.0	ミレービスケット	100	0.0	豆乳クッキー	100	0.0	やさいスナック	100	0.0	みかん缶	300	0.0	大豆スナック	100	0.0			
昼食	牛乳 ごはん 肉じゃが ほうれん草お浸し みそ汁			牛乳 かやくごはん サバのみそ煮 小松菜ポン酢和え すまし汁			牛乳 五目うどん 厚揚げの煮物 チンゲン菜お浸し			牛乳 ごはん ふんわり揚げ豆腐 きのこおかか和え みそ汁			牛乳 ロールパン ミートローフ キャベツごまサラダ コンソメスープ			牛乳 さつま芋ごはん サケの塩焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁			牛乳 ごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 みそ汁			牛乳 ベークル 豚肉のコンソメバター炒め 彩りサラダ ミルクスープ			牛乳 豚丼 小松菜お浸し みそ汁			牛乳 ロールパン チキンピーンズ 醤油ドレッシング コンソメスープ			牛乳 中華丼 厚揚げの炒め物 ブロックリー中華和え			牛乳 カレーライス ほうれん草サラダ フルーツヨーグルト			牛乳 ごはん アジのチーズ焼き 白菜とはんぺんのサラダ 豚汁			牛乳 ケチャップライス スコップコロッケ 花野菜サラダ コーンスープ 【お誕生日会】			牛乳 ロールパン 鶏の照り焼き 小松菜サラダ コンソメスープ			牛乳 ごはん じゃぶ ほうれん草塩昆布和え 玉ねぎ和風スープ 【兵庫県郷土料理】					
		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児						
	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500	牛乳	0.0	1500			
	白米	480	600	白米	480	600	うどん	1120	1400	白米	480	600	ロールパン	400	500	白米	480	600	白米	480	600	ベークル	400	500	白米	560	700	ロールパン	400	500	白米	560	700	白米	560	700	白米	480	600	白米	480	600	ロールパン	400	500	白米	480	600			
	豚肉	280	350	人参	4.0	5.0	鶏肉	160	200	玉ねぎ	8.0	100	タラすり身	240	300	豚肉	400	500	酒	0.8	1.0	鶏肉	480	600	豚肉	320	400	玉ねぎ	320	400	鶏肉	320	400	白菜	160	200	豚肉	280	350	豚肉	160	200	人参	4.0	5.0	鶏肉	480	600	鶏肉	280	350
	じゃが芋	320	400	椎茸	0.4	0.5	人参	6.4	8.0	絞り豆腐	10.4	13.0	玉ねぎ	8.0	10.0	塩	0.1	0.1	しょうが	0.4	0.5	キャベツ	200	250	人参	4.0	5.0	大豆	8.0	10.0	玉ねぎ	160	200	じゃが芋	240	300	アジ	400	400	人参	4.0	5.0	木綿豆腐	160	200						
	玉ねぎ	160	200	醤油	2.4	3.0	椎茸	0.4	0.5	人参	4.8	6.0	ミックスベジタブル	8.0	10.0	醤油	1.6	2.0	いんにく	0.4	0.5	玉ねぎ	8.0	10.0	天然だし	80.0	100.0	玉ねぎ	20.0	25.0	人参	12.0	15.0	人参	8.0	10.0	ケチャップ	8.0	10.0	砂糖	1.6	2.0	玉ねぎ	160	200						
	人参	8.0	10.0	酒	2.4	3.0	わかめ	1.6	2.0	いんげん	1.6	2.0	バン粉	4.0	5.0	サケ	400	400	みりん	1.6	2.0	エリンギ	4.0	5.0	醤油	2.4	3.0	グリンピース	2.4	3.0	中華だし	0.8	1.0	カレーウ	160	200	人参	8.0	10.0	コンソメ	0.4	0.5	人参	8.0	10.0						
	糸こんにゃく	8.0	10.0	みりん	2.4	3.0	天然だし	1440	1800	コーン	3.2	4.0	塩	0.2	0.3	塩	0.1	0.1	みりん	1.6	2.0	エリンギ	4.0	5.0	みりん	1.6	2.0	ホールトマト	200	250	みりん	0.8	1.0	醤油	2.4	3.0	ソース	0.2	0.3	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0						
	天然だし	480	600	塩	0.1	0.1	醤油	4.8	6.0	醤油	2.0	2.5	ケチャップ	4.0	5.0	酒	0.8	1.0	みりん	1.6	2.0	コンソメ	1.6	2.0	みりん	1.6	2.0	ケチャップ	2.4	3.0	みりん	0.8	1.0	ケチャップ	0.8	1.0	油	2.4	3.0	白菜	280	350									
	醤油	3.2	4.0	サバ	400	400	みりん	5.6	7.0	塩	0.1	0.1	油	0.8	1.0	油	0.8	1.0	砂糖	0.6	0.8	醤油	0.8	1.0	塩	0.1	0.1	砂糖	0.1	0.1	酒	1.6	2.0	酒	1.6	2.0	酒	0.8	1.0	片栗粉	1.6	2.0	天然だし	8.0	10.0						
	砂糖	1.6	2.0	しょうが	0.4	0.5	酒	1.6	2.0	油	2.4	3.0	キャベツ	320	400	大根	320	400	塩	0.1	0.1	醤油	0.8	1.0	塩	0.1	0.1	砂糖	0.1	0.1	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	水	1120	1400	じゃが芋	400	500	豚肉	240	300						
	みりん	1.6	2.0	みそ	1.6	2.0	塩	0.6	0.8	片栗粉	2.4	3.0	ローズハム	4.0	5.0	鶏肉	6.4	8.0	油	4.8	6.0	エリンギ	4.0	5.0	みりん	1.6	2.0	コンソメ	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	酒	1.6	2.0	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0						
	酒	0.8	1.0	天然だし	160	200	厚揚げ	280	350	しめじ	3.2	4.0	醤油	0.8	1.0	グリンピース	2.4	3.0	えのき	3.2	4.0	天然だし	240	300	油	0.8	1.0	天然だし	240	300	油	0.8	1.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0			
	ほうれん草	320	400	醤油	0.8	1.0	グリンピース	2.4	3.0	えのき	3.2	4.0	油	0.8	1.0	天然だし	240	300	えのき	3.2	4.0	天然だし	240	300	油	0.8	1.0	天然だし	240	300	油	0.8	1.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0			
	ちくわ	4.0	5.0	砂糖	2.4	3.0	天然だし	240	300	小松菜	240	300	砂糖	0.4	0.5	天然だし	240	300	小松菜	240	300	砂糖	0.4	0.5	天然だし	240	300	油	0.8	1.0	天然だし	240	300	油	0.8	1.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0	油	2.4	3.0			
	天然だし	2.4	3.0	みりん	0.8	1.0	醤油	1.6	2.0	天然だし	2.4	3.0	醤油	0.8	1.0	天然だし	2.4	3.0	醤油	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	砂糖	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0			
	醤油	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	砂糖	1.6	2.0	天然だし	2.4	3.0	塩	0.1	0.1	白ごま	0.4	0.5	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	砂糖	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0			
	砂糖	0.1	0.1	小松菜	280	350	みりん	0.8	1.0	かつお節	0.2	0.3	片栗粉	2.4	3.0	油	0.8	1.0	天然だし	240	300	油	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	砂糖	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0			
	玉ねぎ	8.0	10.0	黄パプリカ																																															

	22日 (木)			23日 (金)			24日 (土)			26日 (月)			27日 (火)			28日 (水)			29日 (木)			30日 (金)			31日 (土)		
午前	牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 果物			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子			牛乳 お菓子		
		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児
	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0
昼食	煙のクラッカー	10.0	0.0	全粒粉クラッカー	10.0	0.0	あまからせん	10.0	0.0	ミレービスケット	10.0	0.0	バナナ	30.0	0.0	豆乳クッキー	10.0	0.0	やさいスナック	10.0	0.0	大豆スナック	10.0	0.0	煙のクラッカー	10.0	0.0
	牛乳 ちゃんぽん 大学芋風 チンゲン菜ナムル			牛乳 ベーグル ハンバーグBBQソース風 ほうれん草サラダ コンソメスープ			牛乳 そばろ丼 小松菜ごま和え 中華スープ			牛乳 ごはん 筑前煮 チンゲン菜ツナ和え みそ汁			牛乳 ロールパン 豚肉カレーソテー キャベツサラダ コンソメスープ			牛乳 ごはん サバの竜田揚げ がんもの煮物 すまし汁			牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆和え みそ汁			牛乳 ハヤシライス かぼちゃマヨサラダ ゼリー 【ハロウィン】			牛乳 焼きそば インゲンお浸し みそ汁		
	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0	牛乳	0.0	150.0
午後	ちゃんぽんめん	112.0	140.0	ベーグル	40.0	50.0	白米	56.0	70.0	白米	48.0	60.0	ロールパン	40.0	50.0	白米	48.0	60.0	白米	48.0	60.0	白米	56.0	70.0	ちゃんぽんめん	112.0	140.0
	豚肉	16.0	20.0				鶏肉	32.0	40.0				豚肉	36.0	45.0	サバ	40.0	40.0	豚肉	36.0	45.0	牛肉	20.0	25.0	豚肉	16.0	20.0
	キャベツ	32.0	40.0	牛肉	16.0	20.0	玉ねぎ	24.0	30.0	鶏肉	32.0	40.0	玉ねぎ	28.0	35.0	しょうが	0.4	0.5	玉ねぎ	28.0	35.0	玉ねぎ	24.0	30.0	玉ねぎ	16.0	20.0
夕食	玉ねぎ	16.0	20.0	豚肉	20.0	25.0	人参	8.0	10.0	人参	8.0	10.0	人参	8.0	10.0	酒	0.8	1.0	人参	8.0	10.0	マッシュルーム	6.4	8.0	人参	6.4	8.0
	人参	16.0	20.0	玉ねぎ	28.0	35.0	いんげん	2.4	3.0	里芋	8.0	10.0	人参	8.0	10.0	ビーマン	4.0	5.0	人参	8.0	10.0	グリッピーズ	3.2	4.0	ソース	8.0	10.0
	緑豆もやし	12.8	16.0	水	6.4	8.0	醤油	4.0	5.0	糸こんにゃく	6.4	8.0	ビーマン	4.0	5.0	カレー粉	0.2	0.3	ビーマン	4.0	5.0	マッシュルーム	6.4	8.0	中華だし	0.4	0.5
朝食	のべ板	4.0	5.0	パン粉	3.2	4.0	砂糖	3.2	4.0	酒	1.6	2.0	天然だし	48.0	60.0	醤油	0.8	1.0	しょうが	0.6	0.8	醤油	3.2	4.0	油	1.6	2.0
	丸天	4.0	5.0	塩	0.2	0.2	酒	1.6	2.0	天然だし	48.0	60.0	醤油	2.4	3.0	みりん	0.8	1.0	しょうが	0.6	0.8	醤油	3.2	4.0	みりん	2.4	3.0
	牛乳	4.0	5.0	油	0.8	1.0	みりん	1.6	2.0	醤油	4.0	5.0	みりん	1.6	2.0	油	0.8	1.0	みりん	2.4	3.0	ソース	0.1	0.1	いんげん	20.0	25.0
朝食	鶏がらだし	0.8	1.0	ケチャップ	2.0	2.5	砂糖	1.6	2.0	砂糖	1.6	2.0	酒	0.8	1.0	片栗粉	1.6	2.0	酒	2.4	3.0	砂糖	0.4	0.5	人参	4.0	5.0
	醤油	0.8	1.0	ソース	2.0	2.5	みりん	1.6	2.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	油	1.6	2.0	油	1.6	2.0	油	1.6	2.0	天然だし	2.4	3.0
	醤油	3.2	4.0	バター	0.2	0.2	人参	4.0	5.0	酒	1.6	2.0	油	1.6	2.0	油	1.6	2.0	水	1.6	2.0	水	1.6	2.0	醤油	0.8	1.0
朝食	塩	0.0	0.0				天然だし	2.4	3.0	ごま油	1.6	2.0	ごま油	1.6	2.0	がんもどき	28.0	35.0	人参	4.0	5.0	小松菜	28.0	35.0	砂糖	0.1	0.1
	水	144.0	180.0	ほうれん草	32.0	40.0	醤油	0.8	1.0	小松菜	32.0	40.0	人参	4.0	5.0	天然だし	48.0	60.0	人参	4.0	5.0	コーン	4.0	5.0	油	1.6	2.0
	さつま芋	48.0	60.0	ローズハム	4.0	5.0	砂糖	0.2	0.2	チンゲン菜	36.0	45.0	キャベツ	32.0	40.0	いんげん	4.0	5.0	小松菜	28.0	35.0	コーン	4.0	5.0	水	112.0	140.0
朝食	油	2.4	3.0	酢	0.8	1.0	白ごま	0.4	0.5	ツナ	4.0	5.0	ローズハム	4.0	5.0	酒	0.8	1.0	納豆	4.0	5.0	ローズハム	4.0	5.0	白ごま	0.4	0.5
	砂糖	5.6	7.0	醤油	0.8	1.0	玉ねぎ	12.0	15.0	天然だし	2.4	3.0	酢	0.8	1.0	醤油	0.8	1.0	醤油	0.8	1.0	マヨネーズ	4.8	6.0	油揚げ	1.6	2.0
	醤油	2.0	2.5	油	0.8	1.0	椎茸	0.4	0.5	醤油	0.8	1.0	醤油	0.8	1.0	砂糖	1.6	2.0	天然だし	2.4	3.0	醤油	0.8	1.0	わかめ	1.6	2.0
朝食	水	12.0	15.0	砂糖	0.4	0.5	みりん	1.6	2.0	砂糖	0.1	0.1	油	0.8	1.0	みりん	0.8	1.0	砂糖	0.1	0.1	砂糖	0.4	0.5	みそ	4.0	5.0
	片栗粉	0.6	0.7	塩	0.1	0.1	ごま油	1.6	2.0	玉ねぎ	8.0	10.0	塩	0.1	0.1	酒	0.8	1.0	人参	6.4	8.0	ぶどうゼリー	50.0	50.0	天然だし	96.0	120.0
	黒ごま	0.8	1.0	人參	4.0	5.0	中華だし	0.8	1.0	なす	8.0	10.0	マッシュルーム	4.0	5.0	玉ねぎ	12.0	15.0	油揚げ	1.6	2.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
朝食	チンゲン菜	32.0	40.0	玉ねぎ	12.0	15.0	酒	0.8	1.0	みそ	4.0	5.0	大根	12.0	15.0	なめこ	4.0	5.0	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
	人参	4.0	5.0	コンソメ	0.8	1.0	醤油	0.4	0.5	天然だし	96.0	120.0	コンソメ	0.8	1.0	わかめ	1.6	2.0	天然だし	96.0	120.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
	わかめ	1.6	2.0	塩	0.1	0.1	塩	0.2	0.2	水	96.0	120.0	塩	0.1	0.1	天然だし	96.0	120.0	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
朝食	酢	0.8	1.0	醤油	0.8	1.0	水	96.0	120.0	みそ	4.0	5.0	醤油	0.8	1.0	みりん	1.6	2.0	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
	醤油	0.8	1.0	酒	0.8	1.0							酒	0.8	1.0	みりん	1.6	2.0	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
	ごま油	0.8	1.0	水	96.0	120.0							水	96.0	120.0	塩	0.1	0.1	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
朝食	砂糖	0.4	0.5										砂糖	0.4	0.5	玉ねぎ	8.0	10.0	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
	塩	0.1	0.1										塩	0.1	0.1	なす	8.0	10.0	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
													水	96.0	120.0	みそ	4.0	5.0	人参	6.4	8.0	人参	6.4	8.0	みそ	4.0	5.0
朝食																											
朝食	牛乳 果物			牛乳 ゆかりおにぎり			牛乳 お菓子			牛乳 プレーンクッキー			牛乳 青のりポテト			牛乳 ゼリー 昆布			牛乳 お菓子			牛乳 秋の栗り蒸しパン			牛乳 お菓子		
		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児
	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0	牛乳	60.0	0.0
朝食	バナナ	48.0	60.0	白米	24.0	30.0	しおボンせん	16.0	20.0	小麦粉	16.0	20.0	じゃが芋	36.0	45.0	オレンジゼリー	50.0	50.0	カルシウムゴキウス	16.0	20.0	小麦粉	16.0	20.0	カリボテミニ	16.0	20.0
				ゆかり	0.2	0.3				砂糖	4.8	6.0	青のり	0.0	0.0							さつま芋	4.0	5.0			
										油	5.6	7.0	塩	0.1	0.1							りんご	4.0	5.0			
朝食										塩	0.0	0.0	油	3.2	4.0							砂糖	7.2	9.0			
																						塩	0.0	0.0			
																						ベーキングパウダー	0.6	0.8			
朝食																						油	2.4	3.0			
																						水	12.8	16.0			



今月の郷土料理は 兵庫県です

じゃぶ

鶏肉とネギ、豆腐、玉ねぎ、ごぼうなどの野菜を煮たおかずで、家庭で作られてきた料理です。「じゃぶ」という名前の由来は、煮込むとき、通常の煮物のように水を使わないが、煮ているうちに豆腐や野菜から水分が出てじゃぶじゃぶすることからついたといわれています。

玉ねぎ

兵庫県は全国有数の玉ねぎの産地です。なかでも淡路島産の玉ねぎは、温暖な気候と日照時間に恵まれた環境で大切に育てられています。みずみずしく、辛みが比較的少ないのが特長です。

高砂にくてん

兵庫県高砂市の名物で、手軽なおやつとして親しまれているお好み焼きです。じゃが芋、甘辛く煮込まれたすじ肉、こんにゃくが入っているのが特徴です。今回は食べやすいようそばろ肉で提供します。

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※赤色は卵・乳のアレルギー対象食材です。
※幼稚園児は昼食に牛乳がつくので3時のおやつにはありません。
※パイン缶、黄桃缶、りんご、みかん、みかん缶、スイカ、メロン、甲殻類、青魚はきりん組から提供します。0.1クラスは果物の日はバナナのみの提供になります。
※天然だしは（かつお・昆布）です。

