



10月アレルギー児用献立表



令和8年

なかよし保育園

日付	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ
1	木	ごはん みそ汁 和風オムレツ もやしの和え物 オレンジ	麦茶 せんべい	麦茶 ココアケーキ
2	金	ごはん 野菜スープ 絶対勝っ!カレー 大根サラダ ゼリー	麦茶 せんべい	麦茶 ソフトサラダ
3	土	きつねうどん コーンサラダ バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい
5	月	一等しょうゆラーメン チキンナゲット ひじきのサラダ バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 ピザまん
6	火	ヨーイ(牛)丼! みそ汁 小松菜のナムル オレンジ	麦茶 せんべい	麦茶 winnerパン
7	水	ごはん 芋煮 鰯の照り焼き ネバギブアップ五目納豆 バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 ちょっと一息ほっ!とケーキ
8	木	赤組がんばれチキンライス すまし汁 白身魚フライ 春雨サラダ オレンジ	麦茶 せんべい	麦茶 赤白がんばれ!ゼリー
9	金	ロールパン 白組がんばれ豆乳スープ 金メダルハンバーグ パリパリサラダ バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい
10	土	親子運動会		
13	火	ごはん みそ汁 鯖のスタミナ照り焼き お浸し ゼリー	麦茶 せんべい	麦茶 バナナクラフティ
14	水	焼きそば 中華スープ さつま芋サラダ バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 ひできおにぎり
15	木	ごはん スープ 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのサラダ オレンジ	麦茶 せんべい	麦茶 さつまいもドーナツ
16	金	ごはん 野菜スープ ポークカレー 小松菜としらすの和え物 バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 星たべよ
17	土	焼きうどん 野菜スープ 胡瓜とカニカマの酢の物 ゼリー	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい
19	月	ごはん すまし汁 豚肉のチャップチェ ひじき煮 バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 きな粉揚げパン
20	火	麻婆豆腐丼 中華スープ ブロッコリーサラダ バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 スイートポテト
21	水	スパゲッティナポリタン かぶのスープ コールスローサラダ ゼリー	麦茶 せんべい	麦茶 ワカメおにぎり
22	木	豚丼 みそ汁 ポテトサラダ オレンジ	麦茶 せんべい	麦茶 果とあずきのパウンドケーキ
23	金	味噌ラーメン ミートボール ゆかり和え バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい
24	土	焼肉丼 みそ汁 さっぱり和え ゼリー	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい
26	月	ごはん みそ汁 厚揚げのケチャップ炒め 胡麻酢和え ゼリー	麦茶 せんべい	麦茶 きな粉蒸しパン
27	火	ロールパン 野菜スープ タンドリーチキン ツナサラダ バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 おかかわかめおにぎり
28	水	茄子ひき肉丼 中華スープ もやしの和え物 バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 アンパンマンせんべい
29	木	スパゲティミートソース 野菜スープ ゴーストかぼちゃサラダ ゼリー	麦茶 せんべい	麦茶 黒猫クッキー
30	金	ごはん 芋煮 鯖の塩焼き オクラのおかか和え オレンジ	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい
31	土	ツナの和風スパゲティ 野菜スープ もやしの中華和え バナナ	麦茶 せんべい	麦茶 せんべい

ハロウィン
誕生会

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。