

2026年10月 明石市立幼稚園 月間献立表 (一般食)

	月	火	水	木 1日	金 2日
昼食				えびフライ 小松菜のソテー シューマイ はるさめと白菜のいためもの がんもの含め煮 ごはん(ふりかけ)	とりのみそやき ビーフンソテー ちくわの炒め物 金平ごぼう インゲンのおかか和え ごはん
おやつ				ソフトサラダせんべい	アスパラガススナック
	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ミートボールの甘酢あん ほうれん草ソテー 玉子焼き 豆腐の炒り煮 フルーツ(りんご) ごはん	さわらのつけやき スパソテー のりしおポテト 豚大根 小松菜のそぼろ和え ごはん(ふりかけ) 	てりやきハンバーグ ボイルキャベツ ウィンナーソテー 白菜と鶏肉のうま煮 コーンボール ごはん	のり塩からあげ スパソテー ブロッコリーボイル ひじきのそぼろ煮 インゲンの和え物 ごはん(ふりかけ)	南瓜コロッケ マカロニケチャップ 小松菜のソテー キャベツのサラダ 肉団子 パン
おやつ	つぶつぶベジタブル	たべっこどうぶつ	ヨーグルト	おにぎりせんべい	おとっと
	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	 スポーツの日	とりにくのオーロラソース スパソテー ブロッコリーボイル ほうれん草と大豆のサラダ アメリカンドッグ ごはん(ふりかけ)	タラのフライ 焼きそば風スパ 玉子焼き 鶏肉とごぼうの炒め煮 キャベツのナムル ごはん	ボークチャップ ボイルキャベツ スマイルポテト ブロッコリーのマヨサラダ 小松菜のそぼろ和え ごはん(ふりかけ)	豆腐のナゲット ほうれん草ソテー にんじんさつま揚げ 肉じゃが 白菜の小魚和え ごはん
おやつ		かっぱえびせん	あみじゃが	しみチョココーン	ベジタべる
	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	とりのからあげ スパソテー ブロッコリーのナムル ひじき豆 フルーツ(もも) ごはん	にくだんこのミートソースがらめ マカロニソテー 玉子焼き ポテトサラダ ほうれん草のごま和え ごはん(ふりかけ)	とりにくのオレンジやき ボイルキャベツ シューマイ 切干大根のはりはりづけ さつま芋の甘煮 ごはん 	野菜コロッケ スパソテー ちくわのあおさ炒め ツナサラダ 煮豆 ごはん(ふりかけ)	さわらのたつたあげ インゲンの炒め物 ウィンナーボイル うもとはたけのサラダ 肉団子 ごはん
おやつ	ソフトサラダせんべい	おにぎりせんべい	おとっと	ヨーグルト	たべっこどうぶつ
	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ぶたみそ炒め ボイルキャベツ ちくわの炒め物 ブロッコリーとしめじのおかかマヨ フルーツ(みかん) ごはん 	とりの磯辺揚げ 焼きそば風スパ 玉子焼き 白菜と厚揚げのそぼろ煮 小松菜の小魚和え ごはん(ふりかけ)	さわらの和風カレームニエル ほうれん草ソテー さつま芋の甘煮 ツナマカロニ がんもの含め煮 ごはん	ヤンニョムチキン風 スパソテー ウィンナーボイル ひじきとコーンの炒め煮 白菜のおかか和え ごはん(ふりかけ)	かぼちゃ型ハンバーグ マカロニケチャップ ブロッコリーボイル かぼちゃサラダ 人参と大豆のカレー炒め パン ★ハロウィン献立★
おやつ	かっぱえびせん	つぶつぶベジタブル	アスパラガススナック	あみじゃが	パンプキンパバロア

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。