

2026年10月 明石市立幼稚園 月間献立表 (アレルギー対応食)

	月	火	水	木 1日	金 2日
昼食				●えびフライ - 小松菜のソテー ●ウィンナーボイル - 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 ●南瓜の煮物 - 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 ●シュガーさつまいも - 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	●たべっこどうぶつベイビー	●プリン	●おにぎりせんべい銀シャリ	●ポテコ
	12日	13日	14日	15日	16日
昼食		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 ●肉団子 鶏肉とごぼうの炒め煮 キャベツのナムル ごはん	ポークチャップ 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)	●おさかなナゲット 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	●あげせん	ベジたべる
	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ruits(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 ●厚揚げの煮物 - 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 ●ブロッコリーのおかか和え 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 ウィナーボイル ●うみとはたけのサラダ ●肉団子 ごはん
おやつ	ソフトサラダせんべい	●おにぎりせんべい銀シャリ	●源氏パイ	●プリン	●たべっこどうぶつベイビー
	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ruits(みかん) ごはん 	とりの磯辺揚げ 焼きそば風スパ ●アスパラの炒め物 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)	さわらの和風クリームニエル 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。