



2026年10月ランチメニュー(3歳児以上)



今月の栄養量
エネルギー：545kcal
たんぱく質：20.4g
脂質：15.8g
食塩相当量：1.7g

旬の食材
・きのこ
・柿
・さつま芋
(ピオーラピッツ)



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
みらいの給食週間 10/19~10/23 こどもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい お家でも話題にして楽しんでもらえる 一週間になっています。		さつまいも 京都府京丹後市の『てんとむしばたけ』 からオーガニックのさつまいもが届きます！ 10月の給食で登場するよ！	避難訓練	体育遊び	
			白身魚の和風マリネ 小松菜のおかか和え わかめと麴の味噌汁 クッキー 牛乳	ビビンバ ビーフン炒め しめじと大根のスープ きな粉マカロニ 牛乳	ウイナーピラフ 具たくさんスープ マリー 牛乳
		5	6	7	8
				☆食育：きのこ☆	キッドピクスありません
白身魚のコーンマヨ焼き キャベツのツナ和え さつま芋とモロヘイヤの味噌汁 にゅうめんと食べる煮干し 牛乳	麦ごはん 肉野菜炒め バター醤油ポテト うす揚げと玉葱の味噌汁 マスカットゼリーとウエハース 牛乳	肉うどん(乾麺) 焼きかぼちゃ もやしの和え物 きのこ入り炊き込みおにぎり 牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ 豆腐とほうれん草のスープ シュガートースト 牛乳	麦ごはん 納豆かき揚げ 小松菜の磯和え えのきとわかめの味噌汁 ピーチヨーグルトとばかうけ お茶	そばろ丼 具たくさん味噌汁 雪の宿 牛乳
12	13	14	15 3歳児遠足	16	17
☆スポーツの日☆			☆食体験：乾物の水戻し☆	キッドピクス	
	麦ごはん 白身魚の味噌煮 いんげんのおかか和え 麴とほうれん草のすまし汁 レーズンケーキ 牛乳	ハヤシライス 切干大根サラダ 黄桃缶 コーンフレーク 牛乳	アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き 花野菜のごま和え わかめと高野豆腐の味噌汁 おにぎりとレバーの甘辛煮 牛乳	豚肉と根菜の煮物 ほうれん草のゆかり和え もやしとキャベツの味噌汁 チーズトースト 牛乳	五目チャーハン 具たくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳

みらいの給食週間 10/19~10/23

19	20	21	22	23 体育遊び	24
●海を大切に	●森を大切に	●食品ロス ●働きがい・経済成長 ●すべての人に健康と福祉を	●貧困をなくそう	●みんなともだち	
麦ごはん たららの煮付け ブロッコリーの塩麹和え 玉葱とほうれん草の味噌汁 すじ肉のりの麴のラスクと食べる煮干し 牛乳	大豆ミートの焼肉丼 小松菜のナムル わかめスープ かぼちゃ蒸しパン 牛乳	つなぐ・つながる夢コロッケ いんげんのツナ和え 豆腐としめじの味噌汁 ぶどうゼリーとかみかみせんべい 牛乳	担々麺 ブロッコリーの中華和え オレンジ 人参ごまおにぎり 牛乳	彩りカレーピラフ マカロニサラダ 小松菜と大根のスープ フルーツとヨーグルトのパフェ お茶	焼き鳥丼 具たくさん味噌汁 源氏パイ 牛乳

※ 西小リハ①②は、17時頃まで西小学校運動場で練習した後、帰園予定です。

26	27	28 全体リハ	29	30 キッドピクス	31
	西小リハ①	☆お米丸とご当地めぐり☆	西小リハ②	☆ハロウィン☆	スポーツフェスティバル
麦ごはん さばの香味焼き ひじき煮 かき玉汁 豆乳きな粉餅と食べる煮干し 牛乳	鶏肉の塩麹焼き さつま芋のレモン煮 豆腐とほうれん草の味噌汁 ちぢみ 牛乳	沖縄そば 小松菜のごま和え パイン缶 しそふりかけおにぎり 牛乳	麦ごはん 豆腐の肉味噌かけ 白菜のしらす和え えのきと大根のすまし汁 麴のラスクと柿 牛乳	アマランサスごはん パンプキンシチュー コールスローサラダ 黄桃缶 かぼちゃプリン 牛乳	焼きそば 具たくさん味噌汁 ビスコ 牛乳