

2026年 10月 藤の木学園 予定献立表

月	火	水	木	金	土	日
			1 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・白菜） 高野の卵とじ 昼基 ごはん チャプチェ ひじきとれんこんのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き きゅうりのおかか和え りんご 1/8カット2個	2 朝基 ロールパン(2個) ブルーベリージャム キャベツとウィンナーのソテー(朝) 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん えびかに玉風 ほうれん草とひじきのナムル 夕基 ごはん あじの竜田揚げ ベーコンポテトソテー 豆ミネストローネ	3 朝基 ごはん みそ汁（青菜・にんじん） じゃこピーマン 金時豆の甘煮（市販） 肉わかめうどんF 昼基 焼き厚揚げT（かつお） のむヨーグルト（プレーン） 間 ごはん 夕基 タンドリーチキン スパゲッティソテー 切り干し大根の和風サラダ	4 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル(缶詰) 6 Pチーズ 昼基 エビピラフ 南瓜の田舎スープ 夕基 ごはん さわらの照焼 切り干し大根のさっぱりサラダ オクラ納豆
5 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・玉ねぎ） ほうれん草と卵のソテー 昼基 ごはん 筑前煮 白菜とわかめの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグT ほうれん草とベーコンのソテー トマトとコーンのサラダ	6 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） ひじきとツナのサラダ 昼基 ごはん 豚肉のピカタ 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 鮭のマヨチーズホイル焼き 赤だし（とうふ・えのき） グレープゼリー	7 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン かぶのクリームスープ 牛乳 昼基 キウイフルーツ(黄) ごはん 厚揚げのしょうがあんかけ 夕基 かぼちゃの含め煮 カツカレーライス トマトとツナのサラダ プリン	8 朝基 ごはん みそ汁（里芋・えのきたけ） 厚揚げのしょうが炒め 昼基 天津丼 けんちん汁 間 牛乳 夕基 ごはん ホキのコーンマヨ焼き ケチャップソテー 小松菜納豆 味付けのりT	9 朝基 イエローパン2個 6 Pチーズ 卵炒り野菜炒め 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨の酢のもの 夕基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢煮 小松菜ごま和え りんご 1/8カット2個	10 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） ほうれん草とコーンのソテー ソーセージ(魚肉) 昼基 ごはん（小） ミルク担々麺 ヨーグルト 間 のむヨーグルト（プレーン） 夕基 ごはん 魚の野菜入りマヨネーズチーズ焼き 大根と水菜のごまドレあえ 炒り豆腐	11 朝基 トースト（2枚） マーガリン チョコレート・クリーム スクランブルエッグF 牛乳 昼基 もも缶詰(白桃) 中華丼 わかめスープ 夕基 ごはん 豆腐グラタンF マセドアンサラダ
12 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） きんぴられんこん 昼基 ごはん さばの塩焼き キャベツともやしの梅肉和え 小松菜とエノキのスープ 間 牛乳 夕基 ごはん 栗ごはん かしわすき焼き 焼きさつま芋のごまみつけ ももヨーグルト	13 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・にんじん） 切り干し大根とひじきのサラダ 昼基 ごはん 回鍋肉 ほうれん草のナムルT 間 牛乳 夕基 ごはん トンテキ（キノコクリームかけ） スパゲティサラダ	14 朝基 レーズンパン2個 ほうれん草のクリームスープ 牛乳 昼基 オレンジF 1/2個 ごはん 赤魚の塩焼き 豚汁 間 パンプキンケーキ 夕基 ごはん トンカツT さつまいもコロコロサラダ ぶどう	15 朝基 ごはん みそ汁（小松菜・しいたけ） 厚焼きたまご風2 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 切り干し大根のナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 八宝菜T 梅しそ納豆	16 朝基 黒糖ロールパン2個 6 Pチーズ じゃがバタコーン 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 変わりきんぴらF 夕基 ごはん 酢豚T ほうれん草とひじきのナムル	17 朝基 ごはん みそ汁（大根・ワカメ） ニラたま炒めF 昼基 パスカートレスパゲティ 和風大根サラダ グレープゼリー 間 のむヨーグルト（プレーン） 夕基 ごはん チキン南蛮 コールスローサラダ プリン	18 朝基 サンドイッチ（ツナ・卵） 6 Pチーズ 牛乳 昼基 オムライス ミネストローネ（コンソメ味） ヨーグルト 夕基 ごはん すき焼き風煮T 焼きれんこん(カレー) 梨1/8カット2個
19 朝基 ごはん みそ汁(さつま芋・油揚げ) ピーマンとツナのソテー 味付けのりT 昼基 ごはん 鶏肉のマーメレード照焼 付け合わせ にんじんラペ 間 牛乳 夕基 ごはん 食育の日メニュー きのこご飯T 鮭の菜種焼き のっぺい汁T ヨーグルト（いちご）	20 朝基 ごはん みそ汁（白菜・生揚げ） とりしそそばろ 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ 南瓜のそばろ煮 間 牛乳 夕基 ごはん 豚ばら大根 変わりきんぴら オクラ納豆 味付けのりT	21 朝基 シュガーバターコッパ 6 Pチーズ 具だくさんスープ 牛乳 昼基 キウイフルーツ(緑) ごはん 鶏肉の照り焼き カボチャマッシュサラダF 間 牛乳 夕基 ごはん さわらのチーズ焼き 水菜の昆布あえ 豚汁（さつまいも入り）	22 朝基 ごはん みそ汁（里芋・しめじ） 千草焼き（ひじき） 昼基 ごはん 豚もやしの甘酢あんかけ 大根と水菜のごまドレあえ 間 牛乳 夕基 牛丼 もずくの酢の物 赤だし（えのき）	23 朝基 レーズンパン2個 肉だんごと麦のスープT バナナ(1/2本) 牛乳 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん コールスローサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん あじのフライ こふきいも（あおのり） ブロッコリーとコーンのサラダ	24 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・豆腐） 卵とじ（水菜・生揚げ） 昼基 焼きうどん ツナサラダ のむヨーグルト（プレーン） 間 ごはん 夕基 麻婆茄子 ポテトサラダ りんご 1/8カット2個	25 朝基 トースト（2枚） ブルーベリージャム マーガリン スクランブルエッグF 牛乳 昼基 もも缶詰(白桃) 豚丼 けんちん汁 夕基 ごはん たらのねぎみそホイル焼き 肉じゃが（小鉢） オレンジゼリー
26 朝基 ごはん みそ汁(さつま芋・油揚げ) キャベツとじゃこ炒め 昼基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 カレー炒め 添え かぼちゃの煮物 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ マンゴーヨーグルト	27 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・しめじ） 切り干し大根のソース炒め 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF グリーンサラダ 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん ちゃんちゃん焼き 五目汁	28 朝基 チョコツイストパン 6 Pチーズ キャラットスープT 牛乳 昼基 オレンジF 1/2個 ごはん たらのムニエル 里芋と根菜の煮物 夕基 ごはん ハンバーグ デミグラスソースかけT 海藻サラダ プリン	29 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） 卵炒り野菜炒め 昼基 ごはん チリコンカン風 ブロッコリーとコーンのサラダ 間 牛乳 夕基 ハヤシライス シーザーサラダ みかん小(50g)	30 朝基 ロールパン(2個) チョコレート・クリーム ベーコンポテトソテー 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん さばのみそ煮F ほうれん草の白和え 夕基 ごはん ポークチャップ 切り干し大根のポン酢和え ヨーグルト	31 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも・ワカメ） 切り干し大根の炒め煮 納豆 昼基 ロールパン トマトクリームスパゲッティ グリーンサラダT のむヨーグルト（プレーン） 間 行事メニュー 夕基 ごはん 南瓜コロケ 付け合わせ 和風サラダ（大根・ネギ） ハロウィンカップケーキ	

10月の旬 (しゅん) のおいしい食材 (しょくざい)

しょくもつせんい

ます。

野菜 里芋・さつまいも・かぼちゃのほか、食物繊維やビタミンCが豊富なれんこんは、

みとう よ

した

穴が空いていることから「見通しが良い」とされ、縁起物としても親しまれています。

ひろukaiふく

ぐん しょくもつせんい

きのこ類：骨を強くするビタミンDや、疲労回復や皮膚の健康を保つビタミンB群・食物繊維・

カリウムなどが豊富で低(てい)カロリーのヘルシー食材(しょくざい)です。

かき かき あか いしゃ あお

果物 柿：「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあるほど

ほうふ

栄養価が高く、特に風邪予防に効果的なビタミンCが豊富です。

なし こうけつあつ よぼう こうかてき べん やわ てだす

梨：むくみや高血圧の予防に効果的なカリウム、便を軟らかくする手助けをするソルビトール、

しゅ

するソルビトール、

疲労回復を促すアミノ酸の一種のアスパラギン酸などが含まれています。

いしや

ほうふ えいようそ

けんこういじ びょうきよぼう やくだ

りんご：「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるほど豊富な栄養素によって健康維持や病気予防に役立ちます。

はじ

心<

魚介類 秋の味覚の代表であるさんまを始め、さけ・さば・いわし・かつおなどの青魚にはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにする、

はたら

脳を活性化させるなどのさまざまな働きがあります。