ヒーローズ保育園(一般)

2026年10月分の献立

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	牛乳	牛乳
昼食					ロールパン 鶏肉とレバーのトマト煮 キャベツとチーズのサラダ オニオンスープ ヨーグルト	ごはん かれいのパン粉焼き 小松菜の納豆和え なすと薄揚げのみそ汁 バナナ	親子うどん きんぴらごぼう きのこときゅうりの和えもの ミニゼリー
午後					麦茶 しらす菜飯おにぎり	牛乳 アップルゼリー マンナウエハース	牛乳 ウエハース アンパンマンビスケット
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳　郷土料理　山梨県	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) きゅうりの中華和え チンゲン菜のとろみスープ オレンジ	ごはん たらの香草マヨ焼き もやしとほうれん草のごま和え かぼちゃと長ねぎのみそ汁 バナナ	ほうとう風うどん ひじきとじゃが芋の炒り煮 ほうれん草の納豆あえ りんご缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 五色サラダ 白菜とお麸のみそ汁 キウイフルーツ	ごはん さばの味噌煮 小松菜と人参のおひたし けんちん汁 バナナ	ロールパン ポトフ（豚肉） かぼちゃのサラダ ヨーグルト
午後		牛乳 フルーツヨーグルト アンパンマンお野菜せんべい	牛乳 クラッカージャムサンド	牛乳 信玄ラスク風トースト	牛乳 蒸かしいも	牛乳 かぼちゃ豆乳蒸しパン	牛乳 カステラ
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
昼食		スポーツの日	きのこごはん ツナ入り卵焼き なすのみそ煮 白菜とお麸のみそ汁 バナナ	納豆そぼろ丼 キャベツとなすのごま塩昆布和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	ロールパン 鶏肉とレバーのトマト煮 キャベツとチーズのサラダ オニオンスープ ヨーグルト	運動会 	親子うどん きんぴらごぼう きのこときゅうりの和えもの ミニゼリー
午後			牛乳 スイートポテト	牛乳 ミニわかめうどん	麦茶 しらす菜飯おにぎり		牛乳 ウエハース アンパンマンビスケット
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳　世界の料理　オーストラリア	牛乳　食育　焼きいもの用意	牛乳　誕生日会献立	牛乳
昼食		ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) きゅうりの中華和え チンゲン菜のとろみスープ オレンジ	ごはん たらの香草マヨ焼き もやしとほうれん草のごま和え かぼちゃと長ねぎのみそ汁 バナナ	ロールパン チキンシュニッツェル オーストラリアコールスロー コンソメスープ りんご缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 五色サラダ 白菜とお麸のみそ汁 キウイフルーツ	くまさんピラフ 鶏の唐揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ オニオンスープ バナナ	ロールパン ポトフ（豚肉） かぼちゃのサラダ ヨーグルト
午後		牛乳 フルーツヨーグルト アンパンマンお野菜せんべい	牛乳 クラッカージャムサンド	牛乳 アンザック風クッキー	牛乳 焼きいも	牛乳 誕生日タルトケーキ	牛乳 カステラ
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳　ハロウィン献立	牛乳
昼食		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え 大根とえのきのすまし汁 キウイフルーツ	きのこごはん ツナ入り卵焼き なすのみそ煮 白菜とお麸のみそ汁 バナナ	納豆そぼろ丼 キャベツとなすのごま塩昆布和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	レバーミートスパゲティ カラフルサラダ かぶのスープ パイン缶	ハロウィンカレー なかよしサラダ オニオンスープ バナナ	ごはん さばの生姜煮 大根と小松菜のおかか和え かぼちゃとたまねぎのみそ汁 キウイフルーツ
午後		牛乳 甘辛マカロニ	牛乳 スイートポテト	牛乳 ミニわかめうどん	麦茶 夕焼けごはん	牛乳 ハロウィンカップケーキ	牛乳 鉄チーズ アンパンマンビスケット
							