



10月こんだて



2026.10 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	木	小魚 麦茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、鶏肉の照り焼き なすとピーマン炒め、小松菜の磯和え	レモンゼリー 麦茶
2	金	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、青菜のすまし汁、鯖の味噌煮 がんもどきの煮物、にらと桜海老の和え物	米粉のお好み焼き 麦茶
3	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、人参レーズン	せんべい、きなこ棒 麦茶
5	月	星っこ 麦茶	鶏肉のフォー、手羽中のレモンペッパー焼き サイコロサラダ	⑦じゃがバター 麦茶
6	火	小魚 麦茶	玄米ご飯、白菜のスープ、鮭のきのこソースがけ 粉ふき芋、ブロッコリーとコーンのサラダ	紅茶のスコーン ミルク
7	水	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、五目汁、鶏肉のハーブ塩こうじ焼き 青梗菜のソテー、かぶの梅おかか和え	きなこヨーグルト 麦茶
8	木	ばん菓子 麦茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、ししゃものから揚げ 五目大豆煮、ほうれん草のごま和え	若布おにぎり 麦茶
9	金	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、コンソメスープ、ハンバーグ 人参の甘煮、ブロッコリーときのこのサラダ	南瓜のいとこ煮 麦茶
10	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、豆腐とあおさの中華スープ、ホイコーロー 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 麦茶
13	火	星っこ 麦茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、豚肉の生姜焼き かぶの出汁炊き、南瓜のサラダ	米粉のすいとん汁 麦茶
14	水	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、揚げ鰯のおろしがけ 高野豆腐としらすの玉子とじ、春雨サラダ	金時豆の甘煮 麦茶
15	木	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、千草焼き キャベツのソテー、ポテトサラダ	いなり寿司 麦茶
16	金	ばん菓子 麦茶	玄米ご飯、中華スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、人参のじゃこ和え	米粉のホットケーキ ミルク
17	土	魚せんべい 麦茶	豚丼、青菜の味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、きなこ棒 麦茶
19	月	星っこ 麦茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、蓮根つくね 切干大根の煮物、胡瓜のツナ和え	南瓜プリン 麦茶
20	火	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、鯖の磯焼き さつま芋のレモン煮、ほうれん草のナムル	おからドーナツ ミルク
21	水	小魚 麦茶	玄米ご飯、にらのスープ、酢鶏、もやしのごま酢和え	ミネラル味噌おにぎり 麦茶
22	木	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、かき揚げ 南瓜のごま煮、豆苗とささみのおかか和え	抹茶寒天のきなこがけ 麦茶
23	金	ばん菓子 麦茶	玄米ご飯、しじみ汁、鶏肉のゴマダレ、サニーレタス 生昆布の煮物、蓮根のサラダ	ふかし芋 麦茶
24	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、なめこ汁、チンジャオロースー、さつま芋の甘煮	きなこせんべい、するめ 麦茶
26	月	星っこ 麦茶	中華丼、肉団子スープ、切干大根のはりはり漬け、りんご	スキムくずもち 麦茶
27	火	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、コールスローサラダ	韓国風太巻き 麦茶
28	水	ヨーグルト 麦茶	カレーライス、コンソメスープ、手羽元の甘辛煮、若布サラダ	長芋のお焼き 麦茶
29	木	小魚 麦茶	玄米ご飯、玉子の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 金平ごぼう、青菜のお浸し	米粉のレーズン蒸しパン ミルク
30	金	ばん菓子 麦茶	玄米ご飯、豚汁、ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	ポップコーン、きなこ棒 麦茶
31	土		運動会	

☆10月平均(幼児)…エネルギー504kcal、タンパク質21.4g、脂質17.0g、塩分2.0g

☆クッキング…⑦→幼児

10月こんだて(離乳食)

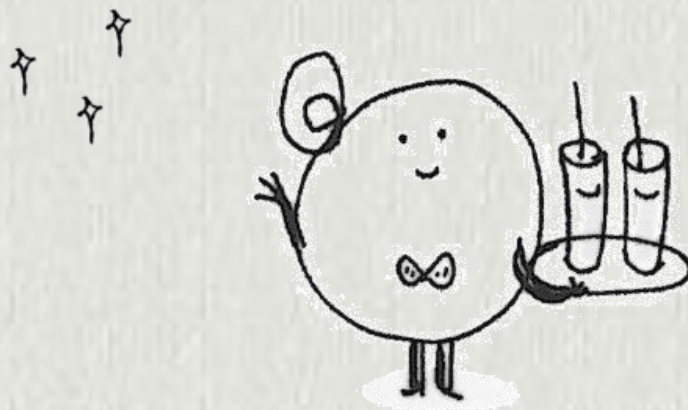
2026.10 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	木	小魚 麦茶	白米ご飯、えのきの味噌汁、鶏肉の照り焼き なすとピーマン炒め、小松菜の磯和え	レモンゼリー 麦茶
2	金	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、青菜のすまし汁、鯖の味噌煮 がんもどきの煮物、にらと桜海老の和え物	米粉のお好み焼き 麦茶
3	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、人参レーズン	せんべい、きなこ棒 麦茶
5	月	星っこ 麦茶	鶏肉のフォー、手羽中のレモンペッパー焼き サイコロサラダ	じゃがバター 麦茶
6	火	小魚 麦茶	白米ご飯、白菜のスープ、鮭のきのこソースがけ 粉ふき芋、ブロッコリーとコーンのサラダ	紅茶のスコーン ミルク
7	水	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、五目汁、鶏肉のハーブ塩こうじ焼き 青梗菜のソテー、かぶの梅おかか和え	きなこヨーグルト 麦茶
8	木	ばん菓子 麦茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、ししゃものから揚げ 五目大豆煮、ほうれん草のごま和え	若布おにぎり 麦茶
9	金	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、コンソメスープ、ハンバーグ 人参の甘煮、ブロッコリーときのこのサラダ	南瓜のいとこ煮 麦茶
10	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、豆腐とあおさの中華スープ、ホイコーロー 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 麦茶
13	火	星っこ 麦茶	白米ご飯、なすの味噌汁、豚肉の生姜焼き かぶの出汁炊き、南瓜のサラダ	米粉のすいとん汁 麦茶
14	水	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、揚げ鰯のおろしがけ 高野豆腐としらすの玉子とじ、春雨サラダ	金時豆の甘煮 麦茶
15	木	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、千草焼き キャベツのソテー、ポテトサラダ	いなりおにぎり 麦茶
16	金	ばん菓子 麦茶	白米ご飯、中華スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、人参のじゃこ和え	米粉のホットケーキ ミルク
17	土	魚せんべい 麦茶	豚丼、青菜の味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、きなこ棒 麦茶
19	月	星っこ 麦茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、蓮根つくね 切干大根の煮物、胡瓜のツナ和え	南瓜プリン 麦茶
20	火	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、鯖の磯焼き さつま芋のレモン煮、ほうれん草のナムル	おからドーナツ ミルク
21	水	小魚 麦茶	白米ご飯、にらのスープ、酢鶏、もやしのごま酢和え	ミネラル味噌おにぎり 麦茶
22	木	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、豆腐のすまし汁、かき揚げ 南瓜のごま煮、豆苗とささみのおかか和え	抹茶寒天のきなこがけ 麦茶
23	金	ばん菓子 麦茶	白米ご飯、しじみ汁、鶏肉のゴマダレ、サニーレタス 生昆布の煮物、蓮根のサラダ	ふかし芋 麦茶
24	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、なめこ汁、チンジャオロースー、さつま芋の甘煮	きなこせんべい、するめ 麦茶
26	月	星っこ 麦茶	中華丼、肉団子スープ、切干大根のはりはり漬け りんごのコンポート	スキムくずもち 麦茶
27	火	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、若布の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、コールスローサラダ	韓国風おにぎり 麦茶
28	水	ヨーグルト 麦茶	カレーライス、コンソメスープ、手羽元の甘辛煮、若布サラダ	長芋のお焼き 麦茶
29	木	小魚 麦茶	白米ご飯、玉子の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 金平ごぼう、青菜のお浸し	米粉のレーズン蒸しパン ミルク
30	金	ばん菓子 麦茶	白米ご飯、豚汁、ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	せんべい、きなこ棒 麦茶
31	土		運動会	

☆10月平均(乳児)…エネルギー399kcal、タンパク質17.2g、脂質13.3g、塩分1.6g

☆月齢に合わせて形状を変えています。

MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



豚肉の生姜焼き

VOL.77



材料 4人分

A	ロース(生姜焼き用)	4枚
	しょうが	一かけ
	醤油	小さじ2
	酒	小さじ1
	てんさい糖	小さじ1
	油	適宜



作り方

- ① ロースは筋を切る。しょうがはすりおろす。
- ② ボウルにロースを入れ、Aを加えて混ぜ、よく揉みこむ。
- ③ フライパンで油を熱し、2を入れ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、もう片面も焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ロース以外にも
鶏肉や鮭でも使えるレシピです♪

