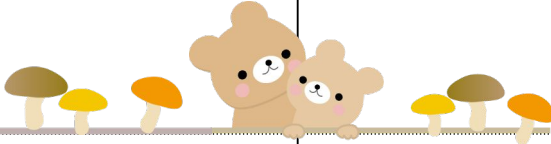


給食メニュー 2026年10月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
			2026.10.01	2026.10.02	2026.10.03
			ごはん 味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） 鮭のソテー トマトとわかめのサラダ しらす海苔納豆 りんごのパウンドケーキ	わかめうどん 鶏じゃがよもぎ風味 もずくときゅうりの酢の物 果物 お誕生日ケーキ	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2026.10.05	2026.10.06	2026.10.07	2026.10.08	2026.10.09	2026.10.10
ごはん 味噌汁（しいたけ・玉ねぎ・あおさ） 魚のゴマ味噌がけ ウィンナーと人参のきんぴら 梅のり納豆 玄米おかき プルーン	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 魚と野菜塩麹蒸し きゅうりスティック梅肉添え しらす フルーツヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） 塩麹ニラレバ 人参しりしり 果物 南部せんべい	ごはん 味噌汁（にら・えのき・ごま） 鮭とねぎの味噌焼き ちぎり豆腐おかか炒め わかめ納豆 かき揚げのメープルごま絡め プルーン	梅おかかごはん 味噌汁（もずく・えのき・ごま） 大根と鶏の味噌煮 しめじの醤油煮 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026.10.12	2026.10.13	2026.10.14	2026.10.15	2026.10.16	2026.10.17
休園日	鶏ごぼうの釜めし 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 魚の塩焼き ワカメとツナの炒め物 みかんヨーグルト プルーン	雑穀ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） 魚の竜田揚げ 大豆ツナサラダ 果物 ふかし芋 牛乳	ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） 魚のおろし煮 じゃが芋ベーコン 梅おかか納豆 お粥（しらす・梅おかか） サラダチキン	ごはん 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） 豚肉のリンゴソース煮 ブロッコリーと人参のごま和え 果物 お誕生日ケーキ	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2026.10.19	2026.10.20	2026.10.21	2026.10.22	2026.10.23	2026.10.24
ごはん 味噌汁（にら・えのき・ごま） 魚のカレームニエル 切り干し大根の煮物 コーン納豆 りんご寒天 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） 豆腐と鶏肉味噌煮 人参じゃこ炒め きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） 魚の照り焼き じゃが芋人参のきんぴら 金時豆 米粉かぼちゃケーキ 牛乳	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） 魚の昆布蒸し かぼちゃ胡麻和え 大根納豆 大学芋 プルーン	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 大豆ことことトマト ほうれん草とツナの塩昆布和え 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026.10.26	2026.10.27	2026.10.28	2026.10.29	2026.10.30	2026.10.31
ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚の醤油麹焼き バンバンジー 梅おかか納豆 みかん寒天 醤油せんべい	鶏ひじきまぜご飯 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） 鶏肉の梅味噌煮 ほうれん草のカレー風味炒め しらす 米粉の和風ケーキ	ごはん 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） 魚のおろしポン酢 かぼちゃ胡麻和え コーン納豆 りんごのコンポート 玄米おかき	野菜うどん 魚のしょうが煮 高野豆腐のツナそぼろ 果物 玄米ゴマせんべい	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ

<今月の予定>

10月 9日（金）食育「きのこ」…朝のお集りで歌う『きのこ』の栄養についてお話します。

10月16日（金）お料理「ブロッコリーと人参のごま和え」…すりこぎを使ってゴマすりにチャレンジします。

21日は
ハロウィン！

