



令和8年度10月 幼児・乳児食献立表

園の子保育園・園の子ベビーホーム

1 か月平均栄養量

◎幼児：エネルギー 526kcal・たんぱく質 18.3g

◎乳児：エネルギー 369kcal・たんぱく質 12.5g

☆朝おやつ(乳児のみ) ☆午後おやつ

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
1	木	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		カレイのカレーマヨ焼き	カレイ	【添】にんじん	小麦粉,マヨドレ	食塩,こしょう,カレー粉
		きんぴらごぼう	油揚げ	ごぼう,にんじん,いんげん	こんにゃく,三温糖 ごま油,白ごま	みりん,しょうゆ
		みそ汁	みそ	キャベツ,しめじ,しいたけ えのき,青ネギ		かつお・昆布だし
		★牛乳・ヨーグルトケーキ	牛乳,ヨーグルト		ホットケーキミックス,三温糖	
2	金	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		さばの味噌煮	さば,赤みそ	しょうが【添】にんじん,白ねぎ	三温糖	酒,みりん,しょうゆ
		卵の花	おから	しいたけ,にんじん,ほうれん草 ひじき	こんにゃく,三温糖	みりん,しょうゆ かつお・昆布だし
		のっぺい汁	鶏肉	にんじん,大根,ごぼう,しいたけ 青ねぎ	片栗粉	みりん,しょうゆ,食塩 かつお・昆布だし
		★牛乳・チヂミ	牛乳,豚ひき肉	にんじん,玉ねぎ,にら	小麦粉,片栗粉,ごま油	酒,みりん,しょうゆ
3	土	かぜのこまつり				
5	月	☆牛乳・ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		赤魚の味噌マヨ焼き	赤魚,赤みそ	【添】にんじん	小麦粉,三温糖,マヨドレ	しょうゆ,みりん,酒
		小松菜としめじの和え物	かつお節	こまつな,しめじ,にんじん	三温糖	しょうゆ,みりん
		すまし汁		玉ねぎ,青ねぎ	さつまいも	酒,みりん,しょうゆ,食塩 かつお・昆布だし
		★牛乳・小豆蒸しパン	牛乳,小豆		ホットケーキミックス	
6	火	☆牛乳・オレンジ	牛乳	オレンジ		
		ごはん			米	
		チキン南蛮	鶏肉,卵	玉ねぎ【添】トマト,サニーレタス	小麦粉,三温糖,油,マヨドレ	酢,しょうゆ,パセリ
		きのこのさっぱり和え		ブロッコリー,しめじ,えのき しいたけ,にんじん,大根		ボン酢,みりん
		すまし汁		水菜,大根,もやし,青ねぎ		食塩,みりん,しょうゆ かつお・昆布だし
		★牛乳・やきいも	牛乳		さつまいも	
7	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		食パン			食パン	
		鮭とほうれん草のグラタン	鮭,牛乳,チーズ	ほうれん草,玉ねぎ,にんじん	マカロニ,バター,小麦粉	食塩,こしょう
		グリーンサラダ		レタス,キャベツ,きゅうり,トマト		和風ドレッシング
		バナナ		バナナ		
		★牛乳・梅おかかおにぎり	牛乳・かつお節	梅干し	米,三温糖	しょうゆ

★11月の献立に冬瓜が出る予定です。未食の方は食べるようお願いします。★

《冬瓜の下処理方法》 ①種とワタをスプーンでくり抜く。（スーパーでカットされた冬瓜が売っています。）

②皮をむく。

《冬瓜の活用方法》 みそ汁やスープ、煮物など。イメージは、大根に似ています。

★10月の魚は《カレイ,さば,シルバー,鮭,アジ,さんま,赤魚,メバル,ホキ》を予定しています。
★未食の食材がある場合は、あらかじめご家庭で食べていただくようお願いいたします。
★仕入れの都合により、食材を変更する場合があります。
★完了食は、乳幼児食を食べやすく配慮して提供します。噛み切りにくい食材は別の食材で対応し、場合によっては除去します。生果物は提供しますが、生野菜は加熱しての提供となります。また、フライは焼きにするなど、調理方法を変えて提供します。

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
8	木	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		鶏の香辛焼き	鶏肉	【添】にんじん	小麦粉	パセリ,バジル,食塩,こしょう
		ひじきとごぼうの豆サラダ	大豆	ひじき,ごぼう,にんじん	三温糖,マヨドレ	しょうゆ
		みそ汁	みそ	玉ねぎ,青ねぎ	じゃがいも	かつお・昆布だし
		★牛乳・コーン蒸しパン	牛乳	スイートコーン	ホットケーキミックス,マヨドレ	食塩
9	金	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		アジの唐揚げ	アジ	しょうが,にんにく【添】トマト	片栗粉,油	しょうゆ,酒
		切り干し大根のカルシウムサラダ	ちりめんじゃこ	切り干し大根,きゅうり,にんじん	白ごま,三温糖	酢,しょうゆ
		すまし汁	豆腐	大根,にんじん,しいたけ 青ねぎ		しょうゆ,みりん,酒,食塩 かつお・昆布だし
		★牛乳・カルピスゼリー	牛乳,カルピス	粉寒天		
10	土	☆市販菓子				
		麻婆豆腐丼	豆腐,豚肉 赤みそ	玉ねぎ,白ねぎ,しいたけ,にら	米,片栗粉,油	酒,しょうゆ,食塩 みりん
		オレンジ		オレンジ		
		★市販菓子				
12	月	スポーツの日				
13	火	☆牛乳・ウエハース	牛乳		ウエハース	
		根菜カレー	牛肉	玉ねぎ,にんじん,ごぼう れんこん,刻み昆布,にんにく	米,じゃがいも,油	カレールウ ウスターソース
		ツナサラダ	シーチキン	切り干し大根,きゅうり にんじん,コーン	三温糖,マヨドレ	酢,食塩
		オレンジ		オレンジ		
		★牛乳・せんべい・チーズ	牛乳,チーズ		せんべい	
14	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		さばの塩麴焼き	さば	【添】にんじん		塩麴
		昆布の佃煮		昆布	白ごま,三温糖	みりん,しょうゆ
		小松菜の煮浸し	油揚げ,しらす	小松菜,にんじん		しょうゆ,かつお・昆布だし 食塩,みりん
		みそ汁	みそ	玉ねぎ,青ねぎ	さつまいも	かつお・昆布だし
		★牛乳・ひじきチャーハン	牛乳,油揚げ	ひじき,玉ねぎ,にんじん コーン	米	しょうゆ,みりん かつお・昆布だし
15	木	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		豚の梅味噌焼き	豚肉,梅みそ,みそ	梅干し【添】にんじん	三温糖	
		五目煮豆	大豆	ごぼう,にんじん,れんこん 昆布,いんげん	こんにゃく,三温糖	しょうゆ,みりん かつお・昆布だし
		すまし汁		大根,にんじん,白菜,青ねぎ		食塩,みりん,しょうゆ 酒,かつお・昆布だし
		★牛乳・フルーツヨーグルト	牛乳,ヨーグルト	みかん缶,パイナップル缶 りんご,バナナ		

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
16	金	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		さんまごはん	さんま,油揚げ	しめじ,舞茸,にんじん	米	しょうゆ,みりん,酒 かつお・昆布だし
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,卵	にんじん,絹さや,干しいたけ	三温糖	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし
		キャベツともやしのボン酢和え		キャベツ,もやし,にんじん		ボン酢
		赤だし	赤みそ,厚揚げ	水菜,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・マカロニ二お好み	牛乳	青のり	マカロニ	ウスターソース,ケチャップ
17	土	☆市販菓子				
		鶏の照り焼き丼	鶏肉	しいたけ,キャベツ,にんじん 玉ねぎ	米,三温糖,油	しょうゆ,みりん 酒
		バナナ		バナナ		
		★市販菓子				
19	月	☆牛乳・ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		シルバーの照り焼き	シルバー	【添】にんじん	三温糖	酒,みりん,しょうゆ
		おからの骨太サラダ	おから,チーズ	コーン,レタス,きゅうり,にんじん	三温糖,マヨドレ	酢,食塩
		みそ汁	みそ	わかめ,にんじん,玉ねぎ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・ホットケーキ	牛乳		ホットケーキミックス 三温糖,油	
20	火	☆牛乳・かぼちゃスティック	牛乳	かぼちゃ		
		ごはん			米	
		やみつきちキン	鶏肉	【添】ブロッコリー	三温糖,マヨドレ	ケチャップ,みりん,しょうゆ
		大根と水菜のぱりぱりサラダ	ちりめんじゃこ	大根,水菜,にんじん,コーン	ぎょうざの皮,油	青じそドレッシング
		オニオンスープ	鶏手羽元	玉ねぎ,しいたけ		パセリ,食塩,みりん,しょうゆ
		★牛乳・豆乳クッキー・ヨーグルト	牛乳,豆乳 ヨーグルト		小麦粉,三温糖,バター	ベーキングパウダー
21	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		メバルの煮つけ	メバル	【添】にんじん,しめじ,白ねぎ	三温糖	酒,しょうゆ,みりん
		白菜のごま和え		白菜,にんじん	練りごま,白ごま,三温糖	食塩,しょうゆ,みりん
		みそ汁	みそ,油揚げ	にんじん,玉ねぎ,青ねぎ	じゃがいも	かつお・昆布だし
		★牛乳・わかめおにぎり	牛乳	わかめふりかけ	米	
22	木	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		豚の生姜焼き	豚肉	玉ねぎ,にんじん,しょうが キャベツ【添】トマト	油	しょうゆ,酒,みりん
		ビーンズサラダ	ひよこ豆,大豆	にんじん,きゅうり,レモン	さつまいも,マヨドレ	食塩,こしょう
		みそ汁	みそ	キャベツ,しめじ,しいたけ,えのき,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・米粉ドーナツ	牛乳,豆腐,豆乳 きな粉		米粉,三温糖,油,片栗粉	ベーキングパウダー
23	金	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		肉うどん	牛肉,油揚げ	玉ねぎ,にんじん,えのき しめじ,白ねぎ,青ねぎ	うどん,三温糖	酒,みりん,しょうゆ,食塩 かつお・昆布だし
		さつまいもとれんこんの天ぷら		れんこん【添】トマト	さつまいも,小麦粉,油	食塩
		りんご		りんご		
		★牛乳・揚げ大豆	牛乳,大豆		片栗粉,三温糖,油	しょうゆ,みりん
			ちりめんじゃこ			

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
24	土	☆市販菓子				
		チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ,にんじん	米,じゃがいも,油	カレールウ,ウスターソース
		オレンジ		オレンジ		
		★市販菓子				
26	月	☆牛乳・ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		さばの生姜煮	さば	しょうが【添】にんじん	三温糖	しょうゆ,みりん,酒
		小松菜の鉄分たっぷり炒め	豚肉	小松菜,ひじき,にんじん	三温糖,ごま油	しょうゆ,みりん
		みそ汁	みそ	玉ねぎ,かぼちゃ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・フライドポテト	牛乳		じゃがいも,油	食塩
27	火	☆牛乳・バナナ	牛乳	バナナ		
		ごはん			米	
		厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	三温糖,片栗粉,油	酢,しょうゆ
		チンゲン菜ともやしのナムル		チンゲン菜,もやし,にんじん	ごま油	しょうゆ,みりん,食塩
		わかめと卵のスープ	卵,鶏手羽元	わかめ,青ねぎ,玉ねぎ	白ごま	食塩,みりん,しょうゆ,酒
		★牛乳・梅ジャムトースト	牛乳		食パン,梅ジャム	
28	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		秋のきのこナポリタン	豚肉	玉ねぎ,エリンギ,しめじ,ピーマン にんにく,トマト缶	スパゲッティ オリーブオイル	しょうゆ,みりん,ケチャップ ウスターソース,ハヤシルウ,パセリ
		ポテトサラダ		にんじん,きゅうり,コーン,レタス	じゃがいも,マヨドレ,三温糖	酢,食塩
		チーズ	チーズ			
29	木	★牛乳・五平餅	牛乳,赤みそ		米,三温糖,白ごま	みりん
		☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		ホキのフライ	ホキ	【添】キャベツ,にんじん	小麦粉,パン粉,油	食塩,こしょう,ケチャップ ウスターソース
30	金	春雨サラダ		きゅうり,にんじん,コーン	春雨,三温糖	青じそドレッシング
		みそ汁	豆腐,みそ	わかめ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・ドライフルーツ	牛乳	バナナチップス,ブルーン		
		☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		わかめごはん		わかめ	米	
		ハロウィンハンバーグ	合挽ミンチ,豆腐 スライスチーズ	玉ねぎ,にんじん	パン粉,三温糖	食塩,しょうゆ,ケチャップ ウスターソース
31	土	かぼちゃサラダ		かぼちゃ,きゅうり,にんじん	マヨドレ,三温糖	酢,食塩
		コーンクリームスープ	牛乳	スイートコーン缶,コーン	三温糖	食塩,シチュールウ,パセリ
		★牛乳・かぼちゃケーキ	牛乳	かぼちゃ	ホットケーキミックス 三温糖,バター,粉糖	
		☆市販菓子				
31	土	豚丼	豚肉	玉ねぎ,白ネギ,にんじん キャベツ,しめじ	米,三温糖,油	しょうゆ,みりん,酒
		りんご		りんご		
		★市販菓子				

