

令和8年10月		保 育 所 給 食 献 立 表			美園おひさま保育園		
日 曜	曜	昼食	おやつ	3区分類			
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1	木	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参とキャベツの煮物 玉ねぎとさつまいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶	青のり軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ あおのり	
2	金	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根ときゅうりの煮物 人参とほうれん草のスープ 煮りんご 麦茶	ほうれん草とチーズ軟飯 麦茶	とりむね チーズ	こめ かたくりこ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう りんご	
3	土	軟飯 鶏ひき肉とお麩の煮物 大根と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし むぎみそ	こめ かたくりこ やきふ さとう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな	
5	月	軟飯 カレイとひじきの煮物 じゃがいもと人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶	食パンとヨーグルト 麦茶	かれい ヨーグルト むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも しょくばん さとう	ひじき にんじん わかめ たまねぎ バナナ	
6	火	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 キャベツとさつまいもの煮物 大根と人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	さつまいも軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	
7	水	食パンスティック 鶏ひき肉と人参のみそ煮 さきゅうりと大根の煮物 小松菜とキャベツのスープ バナナ 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ	しょくばん かたくりこ こめ	にんじん きゅうり だいこん こまつな キャベツ バナナ	
8	木	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 きゅうりとキャベツの煮物 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ 麦茶	牛乳煮しパン 麦茶	とりむね とうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん きゅうり キャベツ わかめ バナナ	
9	金	軟飯 鶏ひき肉とトマト煮 じゃがいもと人参の煮物 玉ねぎとかぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん かぼちゃ	
10	土	軟飯 鶏ひき肉とひじきの煮物 人参と小松菜の煮物 豆腐とお麩のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ チーズ ヨーグルト	こめ かたくりこ やきふ さとう	ひじき にんじん こまつな たまねぎ	
13	火	軟飯 鮭とキャベツのみそ煮 大根と小松菜の煮物 人参と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	人参軟飯 麦茶	さけ とうふ ヨーグルト むぎみそ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ だいこん こまつな にんじん	
14	水	食パンスティック 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 人参ときゅうりの煮物 玉ねぎとお麩のスープ バナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね かつおぶし	しょくばん かたくりこ やきふ こめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり バナナ	
15	木	煮込みうどん 鶏ひき肉とお麩の煮物 人参と小松菜の煮物 バナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ	うどん かたくりこ やきふ こめ	にんじん こまつな バナナ わかめ	
16	金	軟飯 鶏ひき肉と大根の煮物 玉ねぎときゅうりの煮物 白菜と人参のスープ ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	だいこん たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん	
17	土	軟飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 大根とさつまいもの煮物 豆腐とわかめのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	さつまいも軟飯 麦茶	とうふ ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ さとう	チンゲンサイ だいこん わかめ	
19	月	軟飯 カレイと人参の煮物 大根とさつまいもの煮物 ほうれん草とお麩のみそ汁 バナナ 麦茶	さつまいも軟飯 麦茶	かれい むぎみそ	こめ さつまいも やきふ かたくりこ	にんじん だいこん ほうれんそう バナナ	
20	火	軟飯 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参とキャベツの煮物 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう しょくばん	こまつな にんじん キャベツ わかめ バナナ	
21	水	食パンスティック 鶏ひき肉とトマトの煮物 人参ときゅうりの煮物 玉ねぎと小松菜のスープ バナナ 麦茶	青のり軟飯 麦茶	とりむね	しょくばん かたくりこ こめ	トマト にんじん きゅうり たまねぎ こまつな バナナ あおのり	
22	木	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 小松菜とお麩のスープ 煮りんご 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりむね きなこ	こめ かたくりこ やきふ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな りんご	
23	金	軟飯 カレイとひじきの煮物 人参とお麩の煮物 わかめと豆腐のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	かれい とうふ かつおぶし ヨーグルト	こめ かたくりこ やきふ さとう	ひじき にんじん わかめ	
24	土	味噌煮込みうどん 鶏ひき肉と人参の煮物 小松菜と白菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	青菜軟飯 麦茶	むぎみそ とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう こめ	はくさい にんじん こまつな	
26	月	軟飯 カレイと人参の煮物 さつまいもと小松菜の煮物 人参と白菜のみそ汁 バナナ 麦茶	牛乳煮しパン 麦茶	かれい むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん こまつな はくさい バナナ	
27	火	煮込みうどん 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん さとう かたくりこ こめ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん	
28	水	食パンスティック 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃがいもとさきゅうりの煮物 わかめと人参のスープ バナナ 麦茶	しらす青のり軟飯 麦茶	とりむね しらすばし	しょくばん かたくりこ じゃがいも こめ	はくさい きゅうり にんじん わかめ バナナ あおのり	
29	木	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 玉ねぎと白菜の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ はくさい わかめ ひじき	
30	金	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 さつまいもとキャベツの煮物 豆腐と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ さとう	ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぼちゃ	
31	土	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 人参と大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん	

少しづつ気温が下がり、秋の深まりを感じる季節となりました。さつまいもやかぼちゃなど、秋の旬の食材を取り入れながら、季節味を楽しめる献立となっております。

ご家庭でもできたら、普段の食事に旬のお野菜をとりいれてみてください。

さつまいもをわらかく煮たり、かぼちゃを潰したり、野菜をたっぷり入れたスープにしたりすると、離乳食にも取り入れやすくなります。

気温の変化に合わせて、ぜひ温かい食事を楽しみながら、秋の味覚に親しんでいきましょう！

【10月の平均値（離乳食後期）】

※給食+おやつ

- ◇エネルギー : 234kcal
- ◇たんぱく質 : 10.5g
- ◇脂質 : 1.9g
- ◇カルシウム : 86g
- ◇塩分相当量 : 0.6g

献立作成者
栄養士 出川 翔子