2026年度 10月　献　立　表

健生保育園

日付	午前おやつ	給　食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(木)	牛乳	栗の炊き込みごはん,アジフライ,さつま汁	アップルパイ,牛乳	油あげ,あじフライ(冷),豚肉,牛乳	米,くり,油,さつまいも,アップルパイ	しめじ,まいたけ,にんじん,ほうれんそう,大根	うすくちしょうゆ,みりん,あわせみそ,だし汁	
2(金)	お菓子	非常食　惣菜パン,バナナ,ミックスキャロット	いちごヨーグルト	牛乳,いちごヨーグルト	惣菜パン	バナナ,にんじんジュース		
3(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	せんべい	牛乳,カレーレトルト	米,せんべい	ブロッコリー,バナナ		
5(月)	お菓子	三色丼,味噌汁(かぼちゃ・揚げ),ミニゼリー	りんごケーキ,牛乳	鶏ひき肉,卵,油あげ,ヨーグルト,牛乳	米,砂糖,油,いりごま,ミニゼリー,ホットケーキミックス	しょうが,ほうれんそう,かぼちゃ,りんご	こいくちしょうゆ,みりん,水,塩,だし汁,赤みそ	たまご:弁当
6(火)	牛乳	鶏ときのこのトマト煮,マカロニサラダ,食パン	塩せんべい,牛乳	鶏肉,ハム,牛乳	砂糖,オリーブ油,マカロニ,マヨネーズ,食パン,塩せんべい	なす,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,カットトマト,きゅうり,にんじん	塩,酒,こしょう	
7(水)	お菓子	肉じゃが,きのこバター炒め,ごはん	手作りパン(シュガーバター),牛乳	豚肉,ベーコン,牛乳	じゃがいも,しらたき,砂糖,バター,米,強力粉,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,しめじ,えのきたけ	こいくちしょうゆ,みりん,だし汁,塩,こしょう,イースト(ドライ)	
8(木)	牛乳	鮭の味噌あんかけ,さつま芋の煮物,ごはん	コーンフレーク	さけ,牛乳	小麦粉,油,砂糖,かたくり粉,さつまいも,米,コーンフレーク	キャベツ,にんじん,ピーマン	塩,あわせみそ,こいくちしょうゆ,だし汁,みりん	
9(金)	お菓子	タコライス,にんじんしりしり,ぶどうゼリー	磯ビーンズ,牛乳	合いびき肉,卵,ツナ缶,蒸し大豆,ちりめんじゃこ,青のり,牛乳	米,マヨネーズ,油,砂糖,ごま油,ぶどうゼリー,小麦粉,いりごま	たまねぎ,ピーマン,キャベツ,オクラ,ミニトマト,にんじん	ケチャップ,ソース,カレー粉,塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,水	
10(土)	牛乳	うどん,厚揚げの煮物,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト,たまごスープ	うどん,ビスケット,砂糖	にんじん	かたくり粉,こいくちしょうゆ,だし汁	
12(月)		スポーツの日						
13(火)	牛乳	厚揚げの中華炒め,里芋フライ,ごはん	じゃこトースト,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,青のり,しらす干し,牛乳	ごま油,かたくり粉,里芋,油,米,食パン,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水,こしょう	
14(水)	お菓子	豆乳マカロニグラタン,ほうれん草とコーンのソテー,ごはん	バームクーヘン,牛乳	鶏もも,豆乳,ピザ用チーズ,牛乳	マカロニ,小麦粉,マーガリン,油,米,バームクーヘン	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,ほうれんそう,コーン缶	塩,こしょう,水,コンソメ,こいくちしょうゆ	
15(木)	牛乳	スパゲッティボロネーゼ,ブロッコリーとツナのサラダ,ヨーグルト	ミルクもち	合いびき肉,ピザ用チーズ,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳,きな粉	スパゲティ,マーガリン,砂糖,オリーブ油,マヨネーズ,いりごま,かたくり粉,黒砂糖	たまねぎ,にんじん,カットトマト,ブロッコリー	赤みそ,あわせみそ,塩,こしょう,酒,水,こいくちしょうゆ	
16(金)	お菓子	豚丼,味噌汁(豆腐・わかめ),りんご	小倉サンド,牛乳	豚肉,木綿豆腐,カットわかめ,こしあん,牛乳	米,砂糖,食パン,マーガリン	キャベツ,ほうれんそう,りんご	こいくちしょうゆ,みりん,塩,あわせみそ,だし汁	
17(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	せんべい	牛乳,カレーレトルト	米,せんべい	ブロッコリー,バナナ		
19(月)	お菓子	鶏の照り焼き,ブロッコリー,酢みそ和え,ごはん	フレンチトースト,牛乳	鶏肉,カットわかめ,牛乳,卵	砂糖,油,マヨネーズ,すりごま,米,食パン	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん	こいくちしょうゆ,酒,みりん,塩,あわせみそ,酢	
20(火)	牛乳	ハヤシライス,マッシュポテト,カルピスゼリー	コーンスナック,牛乳	牛肉,牛乳,カルピス,寒天	米,砂糖,油,じゃがいも,マーガリン,コーンスナック, バター	たまねぎ,マッシュルーム,カットトマト,ブロッコリー	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩,こしょう,水	
21(水)	お菓子	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,ロールパン	鮭わかめごはん,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉,炊き込みわかめ,サケフレーク	じゃがいも,砂糖,オリーブ油,ロールパン,米,いりごま	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットトマト	コンソメ,塩,酒	たまご:弁当
22(木)	牛乳	しょうゆラーメン,ミートボールのケチャップ煮,ミニゼリー	ドーナツ,牛乳	豚肉,ミートボール,牛乳	中華めん(乾),油,ごま油,かたくり粉,ミニゼリー,ドーナツ	もやし,こまつな,にんじん,ピーマン	こいくちしょうゆ,コンソメ,こしょう,水	
23(金)	お菓子	豆腐ミートローフ,ミニトマト,切干大根の煮物,ごはん	栗のスイートポテト,牛乳	合いびき肉,木綿豆腐,ひじき,油あげ,豆乳,牛乳	いりごま,パン粉,かたくり粉,油,砂糖,米,さつまいも,マーガリン,きび糖,すりごま,くり	たまねぎ,にんじん,ミニトマト,切り干し大根	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,水,だし汁	
24(土)	牛乳	麻婆豆腐,春雨中華サラダ,ごはん,りんご	ビスケット,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,いりごま,米,ビスケット	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり,りんご	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢	
26(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,きゅうりとかにかまの酢の物,ごはん	マーマレード蒸しケーキ,牛乳	豚肉,カットわかめ,かにかまぼこ,牛乳	砂糖,油,米,小麦粉,マーガリン,マーマレード	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酢,塩,ベーキングパウダー	
27(火)	牛乳	白身魚のみぞれ煮,ひじきの煮物,ごはん	ラスク,牛乳	かれい,ひじき,油あげ,蒸し大豆,牛乳	小麦粉,油,砂糖,米,ロールパン,バター	大根,にんじん,しいたけ(干、乾),たまねぎ	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,だし汁	
28(水)	お菓子	ソース焼きそば,ふろふき大根,ミニゼリー	鶏ごぼうごはん,牛乳	豚肉,青のり,昆布,鶏もも,牛乳	中華めん(蒸し),油,砂糖,いりごま,ミニゼリー,米,こんにゃく,ごま油	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,大根,ごぼう	やきそばソース,塩,こしょう,赤みそ,あわせみそ,みりん,酒,こいくちしょうゆ,水	
29(木)	牛乳	サンドウィッチ(ハムチーズ,厚焼き玉子),根野菜のコロコロスープ	しょうゆせんべい,牛乳	ハム,プロセスチーズ,卵,魚肉ソーセージ,牛乳	食パン,マヨネーズ,砂糖,油,さつまいも,しょうゆせんべい	大根,たまねぎ,にんじん,コーン缶	うすくちしょうゆ,だし汁,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,水	たまご:弁当
30(金)	お菓子	秋の味覚カレー,ブロッコリーコーンドレッシング,柿	行事食ハロウィンかぼちゃクッキー,牛乳	合いびき肉,牛乳	米,さつまいも,じゃがいも,油,砂糖,小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム,柿,かぼちゃ	カレールウ,コンソメ,水,酢,塩	
31(土)	牛乳	スパゲティミートソース,だし巻き玉子,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	牛乳,ミートソース,卵	スパゲティ,砂糖,せんべい	フルーツゼリー		

月平均栄養価 (3才以上児)　エネルギー　544kcal　たんぱく質　18.8g　脂質　16.5g　食塩相当量　1.8g

月平均栄養価 (3才未満児)　エネルギー　404kcal　たんぱく質　13.5g　脂質　11.6g　食塩相当量　1.4g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。

2026年度 10月　　離 乳 食 献 立 表

		朝おやつ	離　乳　食	午後おやつ	アレルギー
1	木	牛乳	<炊き込みごはん> 米 35gしめじ 3.5g まいたけ 3.5g にんじん 7g 油あげ 3.5g だし汁 こいくちしょうゆ　砂糖 <ツナの煮物> ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ　かたくり粉 <さつま汁> 豚肉13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g あわせみそ　だし汁	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
2	金	あかちゃんせんべい	＜キューピーレトルト＞1箱 <バナナ> バナナ 30g	ダノンヨーグルト	
3	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g　　＜牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
5	月	あかちゃんせんべい	<三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉　卵 21g 砂糖　塩　だし汁 油 <味噌汁（かぼちゃ・揚げ）> 油あげ 2.1g かぼちゃ 18g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ほうれん草せんべい 牛乳	たまご：弁当
6	火	牛乳	<鶏ときのこのトマト煮> なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g こいくちしょうゆ 砂糖　コンソメ <マカロニミルク煮> マカロニ 5.6g きゅうり 5.6g にんじん 5.6g 粉ミルク　塩　かたくり粉 <食パン> 食パン 0.8枚　　<食パン> 食パン 0.8枚　粉ミルク	ゼリー 牛乳	
7	水	あかちゃんせんべい	<肉じゃが> 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g　さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ　砂糖 だし汁 <きのことツナの煮物＞ツナ缶10gたまねぎ 11g しめじ 5.6g えのきたけ 5.6g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	手作りパン 牛乳	
8	木	牛乳	<鮭の味噌あんかけ> さけ 28g キャベツ 7g にんじん 2.8g ピーマン 2.8g砂糖　あわせみそ　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
9	金	あかちゃんせんべい	<タコライス風> 米 35g 合いびき肉 28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g キャベツ 14g ミニトマト 11g トマトキューブ20g　砂糖　こいくちしょうゆ　コンソメ　卵 11g　かたくり粉 <にんじんの煮物> にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖　こいくちしょうゆ だし汁　かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
10	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　　<ヨーグルト>ヨーグルト35g ＜豆腐煮＞豆腐15g　砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉	あかちゃんせん 牛乳	
12	月		スポーツの日		
13	火	牛乳	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g　コンソメ　こいくちしょうゆ　かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩　青のり <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	ゼリー 牛乳	
14	水	あかちゃんせんべい	<豆乳マカロニグラタン> マカロニ 1.4g 鶏もも 11g　たまねぎ 21g にんじん 7g しめじ 7g ブロッコリー 7g 豆乳(調製) 28gコンソメ　かたくり粉 <ほうれん草とコーンの煮物> ほうれんそう 21g コーン缶 7g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
15	木	牛乳	<スパゲッティボロネーゼ> うどん(乾)12g合いびき肉20g たまねぎ 25g にんじん 7g カットトマト 17gあわせみそ　砂糖　コンソメ <ブロッコリーとツナのミルク煮> ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6gミルク煮　かたくり粉 <ヨーグルト> ヨーグルト49g	ミルク餅	
16	金	あかちゃんせんべい	<豚丼> 米 39g 豚肉 21g キャベツ 21g ほうれんそう 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁　かたくり粉 <味噌汁(豆腐・わかめ)> 木綿豆腐 21g カットわかめ 0.14g あわせみそ だし汁 <りんごコンポート> りんご 30g	食パン 牛乳	
17	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　　＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g　　＜牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
19	月	あかちゃんせんべい	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー20g 砂糖 2g こいくちしょうゆ 1g だし汁 30g かたくり粉 <キャベツのみそ煮> キャベツ 14g きゅうり 4.9g にんじん 4.9g カットわかめ 0.21g あわせみそ 砂糖 だし汁　かたくり粉 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
20	火	牛乳	<ハヤシライス風> 米 39g 牛肉(和牛)18g たまねぎ 42g　カットトマト 18g こいくちしょうゆ　コンソメ　砂糖 ブロッコリー 11g　かたくり粉 <マッシュポテト> じゃがいも 28g 牛乳　塩 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
21	水	あかちゃんせんべい	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 7g ブロッコリー 7g じゃがいも 4.9g 牛乳 <なすのトマト煮> なす 18g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉5.6g カットトマト 13g こいくちしょうゆ 砂糖　コンソメ <ロールパン> ロールパン 2/3個　　<パン粥> ロールパン 2/3個　粉ミルク	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご：弁当
22	木	牛乳	<しょうゆラーメン> うどん(乾)12g 豚肉 10g もやし 14g こまつな 18g にんじん 7gこいくちしょうゆ　コンソメ <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g ツナ缶 5g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <ミニゼリー> 1こ	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
23	金	あかちゃんせんべい	<豆腐ミートローフ> 合いびき肉14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g　ひじき 0.11g ミニトマト 14gこいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	ふかしいも 牛乳	
24	土	牛乳	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g　こいくちしょうゆ　あわせみそ 砂糖　コンソメ　かたくり粉 <じゃがいもの煮物> じゃがいも25g　にんじん 7g きゅうり 7g　こいくちしょうゆ　砂糖　だし汁 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g　　<りんごコンポート> りんご 30g	あかちゃんせん 牛乳	
26	月	あかちゃんせんべい	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖　こいくちしょうゆ　あわせみそ　だし汁　かたくり粉 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 11g カットわかめ 0.53g　砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
27	火	牛乳	<白身魚と大根の煮物> かれい28g 大根 28g 砂糖　こいくちしょうゆ だし汁 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <ごはん> ごはん75-90g　　<粥> 粥75-90g	ゼリー 牛乳	
28	水	あかちゃんせんべい	<焼きそば風>うどん(乾)12g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g　砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <大根味噌煮> 大根 35g 昆布 0.7gあわせみそ　砂糖　だし汁 <ミニゼリー> 1こ	わかめごはん 牛乳	
29	木	牛乳	<厚焼き玉子> 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁　砂糖 <食パン> 食パン 0.8枚　　<パン粥> 食パン 0.8枚　粉ミルク <根野菜のコロコロスープ> 大根 21g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 4.9g コーン缶 3.5g コンソメ	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	たまご：弁当
30	金	あかちゃんせんべい	<トマト煮> 合いびき肉25g さつまいも 20g じゃがいも 20g たまねぎ 30g にんじん 15gしめじ10g カットトマト 8.4gコンソメ　砂糖　かたくり粉 <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク　かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
31	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　＜だし巻玉子＞卵15g　砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <ミニゼリー>ミニゼリー1個　　＜牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	