

令和8年10月幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 ほんのり甘いキャロットスープ オレンジサラダ 鮭のパン粉焼き	米 じゃがいも オリーブオイル、砂糖 パン粉、サラダ油	鶏ひき肉 ツナ水煮 鮭	にんじんジュース、トマト、たまねぎ、セロリー キャベツ、オレンジ	ブイヨン、食塩 酢、食塩、こしょう 酒、おろしにんにく、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 小松菜とごまのクラッカー	小麦粉、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳 白ごま	こまつな	食塩
02 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鶏のすき煮丼 みそ汁 いろいろポテト	米、しらたき、砂糖、片栗粉、サラダ油 じゃがいも、さつまいも	鶏肉 木綿豆腐、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん だし汁 食塩
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン (幼児のみ) 菓子	バームクーヘン おかし	牛乳		
03 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	みそ炒め丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚肉、米みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤パプリカ オレンジ	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
05 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のナムル	米 さつまいも、片栗粉、サラダ油 ごま油	米みそ、わかめ 鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき	もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ ちんげん菜、えのきたけ	アンパンマンふりかけ だし汁 みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 バイクドオレンジチーズケーキ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 クリームチーズ、牛乳、卵、ガセリヨーグルト、バター	マーマレード	
06 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ジャージャー麺 ブロッコリーのマヨぼん和え ジュース	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖 マヨドレ	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だけのご水煮、干しいだけ ブロッコリー、コーン やさいジュース	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素 ボン酢
	午後おやつ	牛乳 しっとりかぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 卵、牛乳、バター	かぼちゃ	
07 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン ポークビーンズ ポパイベーコン 桃ヨーグルト	バターロール じゃがいも、砂糖、サラダ油 サラダ油 砂糖	豚肉、大豆 ベーコン ガセリヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶 ほうれんそう、コーン もも	グチャップ、ブイヨン、おろしにんにく、食塩、パセリ粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
08 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き さっぱり和え	米 焼麩 砂糖 砂糖	米みそ、鶏肉、すり白ごま ちくわ	だいこん、なめこ キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん ボン酢
	午後おやつ	牛乳 甘食カステラ	甘食カステラ	牛乳		
09 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 鶏なんばん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ゼリー	米 ごま油 砂糖 ゼリー	鶏肉 米みそ、さば	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ たまねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フレンチフライポテト、サラダ油	牛乳		食塩
10 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鮭きのこピラフ フルーツ	米、サラダ油	鮭フレーク	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ バナナ	ブイヨン、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
13 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 かじきの竜田揚げ 切干大根サラダ	米 サラダ油、片栗粉 砂糖	米みそ、油揚げ かじき	たまねぎ、なめこ にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 パインキャロットゼリー	砂糖	牛乳	野菜ジュース、パイナップル、アガー（寒天）	
14 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	わかめ御飯 みそ汁 筑前煮	米 焼麩 さといも、砂糖、サラダ油	木綿豆腐、みそ 鶏肉	炊き込みわかめ たまねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん	だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
15 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ポークカレー さっぱりサラダ のむヨーグルト	米、じゃがいも、サラダ油 砂糖、オリーブオイル	豚肉 アシドミルク	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン	カレールウ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃきなこもち	米粉、三温糖、油	牛乳 きな粉	かぼちゃ	
16 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	白菜のそぼろ丼 たまごわかめスープ はるさめ中華和え	米、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 卵、わかめ ハム、すり白ごま	はくさい、にんじん、こまつな えのきたけ、ねぎ きゅうり、コーン	しょうゆ 鶏ガラスープ素、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 手作りじゃがりこ	マッシュポテト、マヨドレ、片栗粉	牛乳	にんじん、こまつな	鶏ガラスープ素、食塩

令和8年10月幼児食献立表



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー野菜うどん フルーツ	うどん、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
19月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	きのご御飯 豆腐旨煮椀 さつま芋のりんご甘煮	米、砂糖 片栗粉、ごま油 さつまいも、砂糖	ツナ缶 豆腐、鶏肉	えのきたけ、しめじ、にんじん キャベツ、ほうれんそう りんごジャム	みりん、しょうゆ、食塩 だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳 かみかみココアおこし	コーンフレーク（無糖）、マシュマロ、三温糖	牛乳 バター	純ココア	
20火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パンプキンポタージュパスタ ブロッコリーチーズ和え フルーツ	スパゲティ	豆乳、ベーコン、コーンシチューの素 ツナ缶、生食シュレッドチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム ブロッコリー もも	食塩 食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 鮭おむすび	米	牛乳 鮭、白ごま、刻みのり		食塩
21水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ポークストロガノフ 豆腐サラダ フルーツ	米、米粉、サラダ油 砂糖、サラダ油	豚肉、豆乳 木綿豆腐、ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、エリンギ きゅうり、コーン バナナ	クチャップ、ウスターソース、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 スコーン	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、無塩バター	いちごジャム	
22木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 骨太！白菜ミルクスープ ハニースパイシーフィッシュ ツナサラダ	食パン 米粉 サラダ油、片栗粉 マヨドレ、砂糖	牛乳、ウインナー、バター カレー ツナ缶	はくさい、たまねぎ マーマレード キャベツ、にんじん	ブイヨン、食塩 しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
23金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 豆腐すまし汁 鶏の唐揚げ フルーツ	米 小麦粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐 鶏肉	キャベツ、ねぎ みかん	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 ぱりぱりしらすせんべい	マヨドレ、ワンタンの皮	牛乳 しらす干し、あおのり		
26月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 にんじんしりしり	米 焼麴 片栗粉、サラダ油、砂糖 ごま油	みそ 豚ひき肉 ツナ水煮、かつお節	えのきたけ、切り干しだいこん たまねぎ、しいたけ、ピーマン にんじん、コーン	だし汁 しょうゆ、酢、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	砂糖、バターロール、コーンスターチ	牛乳 牛乳	ココア	
27火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 野菜スープ フィッシュチャップ 粉ふき芋	米 砂糖、サラダ油、片栗粉 じゃがいも	ハム かじき あおのり	キャベツ、エリンギ たまねぎ、にんじん	鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
28水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの煮物	米 ながいも マヨドレ ごま油、砂糖	みそ 鶏肉、米みそ 油揚げ、ひじき	なす、ねぎ にんじん	だし汁 酒、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 もちもちどら焼き	白玉粉、小麦粉、グラニュー糖	牛乳 こしあん、卵	純ココア	みりん
29木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス さつま芋きんぴら フルーツ	米、サラダ油、砂糖 さつまいも、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 白ごま	トマト、ピーマン、たまねぎ、にんじん にんじん パイナップル	ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、カレー粉、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズ入りれんこんもち	砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳 ピザ用チーズ	れんこん	しょうゆ、みりん、食塩
30金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ドライカレー マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	豚ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ きゅうり、コーン みかん	カレールウ、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	ジュース おばけハロウィンケーキ	小麦粉、ケーキシロップ、サラダ油、砂糖、カラースプレー、ロールちゃん	生クリーム	ぶどうジュース かぼちゃ	
31土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

灼熱の暑さは和らぎ、子どもたちの食欲も増してくる季節となりました。秋に旬を迎える食材は、脂ののった魚やエネルギー源となる米や芋類など、冬に備えるためのものが多く、それらをバランスよく食べて、実りの秋を元気に過ごしましょう。 今月の献立は、根菜をふんだんに使用し、ハロウィン仕様の内容もごございます。視覚の情報も食欲に大きく影響することから、食事は`楽しいもの、`おいしいもの、と感じることができれば、と思います。

管理栄養士 高橋令子

