

2026年10月 献立表

きりしま保育園

日付	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)		完了期（12～18ヶ月児）		
	午前	午前	午後			午後
1(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 わかめ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン 粉ふき芋 みそ汁	軟飯 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 じゃが芋 塩 ごま わかめ だし汁 みそ	ミルク 食パン
2(金)	おかゆ かれい だし汁 人参 大根 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 さつま芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 さつま芋の煮物 すまし汁	ミルク 白蒸しパン （小麦粉 三温糖 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油）
3(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	煮込みうどん うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク 食パン
5(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	ミルク さつま芋
6(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ ブロッコリー 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 温野菜 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 片栗粉 ブロッコリー だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 麻婆豆腐 添え野菜 わかめスープ	ミルク ブレーンケーキ （小麦粉 卵 三温糖 マーガリン 豆乳 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ）
7(水)	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	ミルク フレンチトースト （食パン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン）
8(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 牛肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 醤油 小松菜 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 牛肉と野菜の煮物 うどん汁	ミルク ブレーンサブレ （小麦粉 三温糖 油 水）
9(金)	おかゆ たら だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし みそ汁	たら だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり （青のり）	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え みそ汁	ミルク おにぎり （青のり）
10(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	豆腐煮 コンソメラーメン	ミルク 食パン
13(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 わかめ だし汁 醤油	ミルク 青のりポテト （じゃが芋 青のり）	軟飯 豆腐煮 鶏肉の照り煮 おかか和え すまし汁	ミルク 青のりポテト （じゃが芋 青のり 塩）
14(水)	おかゆ かれい だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり （きな粉）	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	ミルク あべかわマカロニ （マカロニ きな粉 三温糖）
15(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	ミルク りんごとさつま芋の 甘煮 （りんご さつま芋）
16(金)	おかゆ かれい だし汁 人参 さつま芋 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 人参 さつま芋 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 魚の煮付け 切干大根煮 みそ汁	ミルク 白蒸しパン （小麦粉 三温糖 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油）
19(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	ミルク さつま芋

2026年10月 献立表

きりしま保育園

日付	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期（12～18ヶ月児）		
	午前	午前		午後			午後
20(火)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	豆腐 だし汁	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 片栗粉	かぼちゃ	豆腐ハンバーグ	豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 片栗粉 醤油 三温糖 塩	プレーンケーキ
	玉ねぎ 人参	温野菜	ブロッコリー だし汁		添え野菜	ブロッコリー 塩 だし汁	(小麦粉 卵 三温糖
	ブロッコリー だし汁	すまし汁	玉ねぎ だし汁 醤油		わかめスープ	わかめ 玉ねぎ 野菜スープ コンソメ	マーガリン 豆乳
	野菜スープ						ペーキングパウダー)
21(水)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	かれい だし汁	魚の煮付け	かれい だし汁 醤油	パン粥	魚の照り焼き	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒	フレンチトースト
	きゃべつ かぼちゃ	野菜の煮物	きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	または	ごま和え	きゃべつ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 だし汁	(食パン 卵 三温糖
	玉ねぎ だし汁	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁 醤油	食パン	みそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳 マーガリン)
	野菜スープ	みそ汁	玉ねぎ だし汁 みそ				
22(木)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	豆腐 だし汁	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	さつま芋	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	プレーンサブレ
	玉ねぎ 人参 小松菜	牛肉と野菜の煮物	牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 醤油		牛肉と野菜の煮物	牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 醤油	(小麦粉 三温糖 油
	だし汁	すまし汁	小松菜 だし汁 醤油		うどん汁	干しうどん 小松菜 だし汁 醤油	水)
	野菜スープ						
23(金)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	鮭 だし汁	魚の煮付け	鮭 だし汁 醤油	粥または	魚の煮付け	鮭 だし汁 醤油	おにぎり
	ほうれん草 人参	野菜の煮物	人参 大根 だし汁 醤油	おにぎり	ゆかり和え	ほうれん草 もやし 人参 ゆかり だし汁	(青のり)
	大根 だし汁	煮びたし	ほうれん草 だし汁 醤油	(青のり)	みそ汁	大根 わかめ ねぎ だし汁 みそ	
	野菜スープ	みそ汁	大根 だし汁 みそ				
24(土)	おかゆ			ミルク			ミルク
	豆腐 だし汁	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	パン粥	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	食パン
	きゃべつ 人参 だし汁	煮込みうどん	うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	または	和風ちゃんぽん	中華麺 きゃべつ 人参 だし汁 コンソメ 醤油	
	野菜スープ			食パン			
26(月)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	豆腐 だし汁	そぼろ煮	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油	粥または	蒸し肉団子	豚ひき肉 玉ねぎ 醤油 酒 塩 片栗粉	おにぎり
	玉ねぎ 人参 じゃが芋	すまし汁	豆腐 だし汁 醤油	おにぎり	野菜の煮物	玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油	(わかめ)
	だし汁				コンソメスープ	豆腐 野菜スープ コンソメ	
	野菜スープ						
27(火)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	豆腐 だし汁	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	かぼちゃ	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	かぼちゃ
	人参 小松菜 大根	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 人参 小松菜 大根 だし汁 醤油		鶏肉の照り煮	鶏肉 だし汁 醤油 みりん	
	だし汁	すまし汁	白菜 だし汁 醤油		おかか和え	きゃべつ 人参 小松菜 かつお節 醤油 だし汁	
	野菜スープ				すまし汁	大根 白菜 ねぎ だし汁 醤油	
28(水)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	かれい だし汁	魚の煮付け	かれい だし汁 醤油	粥または	魚の煮付け	かれい だし汁 醤油	あべかわマカロニ
	人参 玉ねぎ ほうれん草	野菜の煮物	人参 玉ねぎ だし汁 醤油	おにぎり	野菜の煮物	人参 玉ねぎ だし汁 醤油	(マカロニ きな粉
	だし汁	煮びたし	ほうれん草 だし汁 醤油	(きな粉)	煮びたし	ほうれん草 だし汁 醤油	三温糖)
	野菜スープ	すまし汁	人参 だし汁 醤油		すまし汁	人参 だし汁 醤油	
29(木)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	豆腐 だし汁	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	パン粥	豆腐煮	豆腐 だし汁 醤油	食パン
	玉ねぎ きゃべつ	豚肉と野菜の煮物	豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油	または	豚肉と野菜の煮物	豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油	
	じゃが芋 だし汁	温野菜	じゃが芋 だし汁	食パン	粉ふき芋	じゃが芋 塩 ごま	
	野菜スープ	みそ汁	わかめ だし汁 みそ		みそ汁	わかめ だし汁 みそ	
30(金)	おかゆ	軟飯+おかゆ		ミルク	軟飯		ミルク
	かれい だし汁	魚の煮付け	鮭 だし汁 醤油	粥または	鮭の塩焼き	鮭 塩	かぼちゃ蒸しパン
	人参 大根 さつま芋	野菜の煮物	人参 大根 だし汁 醤油	おにぎり	切干大根煮	切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖	(小麦粉 三温糖
	だし汁	さつま芋の煮物	さつま芋 だし汁 醤油	または	さつま芋の煮物	さつま芋 だし汁 醤油	ペーキングパウダー 水
	野菜スープ	すまし汁	豆腐 だし汁 醤油	かぼちゃ蒸しパン	すまし汁	豆腐 だし汁 醤油	油 かぼちゃ)
31(土)	おかゆ			ミルク			ミルク
	豆腐 だし汁	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	パン粥	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	食パン
	玉ねぎ 人参 だし汁			または			
	野菜スープ			食パン			

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
～給食で使用する食材について～
近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

毎日の食事作りで「子ども用のごはんをわざわざ作るのは大変…」と感じることはありませんか？そんな時は、大人のおかずから味付け前に抜き出す「とり分けごはん」がおすすめです！とり分けた後、子どもの月齢・年齢に合わせて味付けや大きさに調整します。大人と同じ食材を一度に使うため、調理の時短やムダが少なく、また大鍋で一緒に煮込むことで、野菜や肉の旨味がしっかりとあわさり、少しの調味料でも美味しく仕上がります。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜
スープに片栗粉でとろみをつけ食べやす
くしています。



調理室より

10月は食品ロス削減月間で、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。保育園の給食でも、できるだけ食品ロスを減らせるよう心がけています。家庭でも、食べ物を大切にすることが大切です。気持ちを子どもたちと一緒に育んでいきましょう。

2026年10月 献 立 表

こうたり保育園

日付	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期 (12～18ヶ月児)		
	午前	午前		午後	午後		午後
1(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 わかめ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 粉ふき芋 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 塩 ごま わかめ だし汁 みそ	ミルク 食パン
2(金)	おかゆ かれい だし汁 人参 大根 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 さつま芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 さつま芋の煮物 すまし汁	鮭 塩 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 さつま芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油)
3(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク 食パン
5(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋
6(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ ブロッコリー 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 温野菜 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 片栗粉 ブロッコリー だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 麻婆豆腐 添え野菜 わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 三温糖 片栗粉 ブロッコリー 塩 だし汁 わかめ 玉ねぎ 野菜スープ コンソメ	ミルク ブレーンケーキ (小麦粉 卵 三温糖 マーガリン 豆乳 ベーキングパウダー)
7(水)	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 きゃべつ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク フレンチトースト (食パン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン)
8(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 温野菜 コンソメスープ	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ 野菜スープ コンソメ	ミルク ブレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
9(金)	おかゆ たら だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし みそ汁	たら だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり (青のり)	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え みそ汁	たら だし汁 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり だし汁 大根 わかめ ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (青のり)
10(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 コンソメラーメン	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 白菜 玉ねぎ だし汁 コンソメ	ミルク 食パン
13(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 わかめ だし汁 醤油	ミルク 青のりポテト (じゃが芋 青のり)	軟飯 豆腐煮 鶏肉の照り煮 おかか和え すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 だし汁 醤油 みりん きゃべつ 人参 かつお節 醤油 だし汁 わかめ だし汁 醤油	ミルク 青のりポテト (じゃが芋 青のり 塩)
14(水)	おかゆ かれい だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり (きな粉)	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん だし汁 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク あべかわマカロニ (マカロニ きな粉 三温糖)
15(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク りんごとさつま芋の 甘煮 (りんご さつま芋)
16(金)	おかゆ かれい だし汁 人参 さつま芋 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 人参 さつま芋 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 魚の煮付け 切干大根煮 みそ汁	かれい だし汁 醤油 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油)
17(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 みそ汁	鶏ひき肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 片栗粉 白菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 みそ汁	鶏ひき肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 片栗粉 白菜 だし汁 みそ	ミルク 食パン
19(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋

2026年10月 献立表

こうたり保育園

日付	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期（12～18ヶ月児）		
	午前	午前		午後			午後
20(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ブロッコリー だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 温野菜 すまし汁	豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 片栗粉 ブロッコリー だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐ハンバーグ 添え野菜 わかめスープ	豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 片栗粉 醤油 三温糖 塩 ブロッコリー 塩 だし汁 わかめ 玉ねぎ 野菜スープ コンソメ	ミルク プレーンケーキ (小麦粉 卵 三温糖 マーガリン 豆乳 ベーキングパウダー)
	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 きゃべつ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク フレンチトースト (食パン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン)
	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 牛肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 醤油 小松菜 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 牛肉と野菜の煮物 うどん汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 醤油 干しうどん 小松菜 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
	おかゆ 鮭 だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし みそ汁	鮭 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり (青のり)	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え みそ汁	鮭 だし汁 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり だし汁 大根 わかめ ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (青のり)
	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 和風ちゃんぽん	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 きゃべつ 人参 だし汁 コンソメ 醤油	ミルク 食パン
26(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ そぼろ煮 すまし汁	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 蒸し肉団子 野菜の煮物 コンソメスープ	豚ひき肉 玉ねぎ 醤油 酒 塩 片栗粉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 野菜スープ コンソメ	ミルク おにぎり (わかめ)
27(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 小松菜 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 小松菜 大根 だし汁 醤油 白菜 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 鶏肉の照り煮 おかか和え すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 だし汁 醤油 みりん きゃべつ 人参 小松菜 かつお節 醤油 だし汁 大根 白菜 ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ
28(水)	おかゆ かれい だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり (きな粉)	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク あべかわマカロニ (マカロニ きな粉 三温糖)
29(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 わかめ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 粉ふき芋 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 塩 ごま わかめ だし汁 みそ	ミルク 食パン
30(金)	おかゆ かれい だし汁 人参 大根 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 さつま芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり または かぼちゃ蒸しパン	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 さつま芋の煮物 すまし汁	鮭 塩 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 さつま芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 かぼちゃ)
31(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
～給食で使用する食材について～
近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

毎日の食事作りで「子ども用のごはんをわざわざ作るのは大変…」と感じることはありませんか？そんな時は、大人のおかずから味付け前に抜き出す「とり分けごはん」がおすすめです！とり分けた後、子どもの月齢・年齢に合わせて味付けや大きさに調整します。大人と同じ食材を一度に使うため、調理の時短やムダが少なく、また大鍋で一緒に煮込むことで、野菜や肉の旨味がしっかりとあわさり、少しの調味料でも美味しく仕上がります。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜
スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。



調理室より
実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。
旬の食材：さつま芋・里芋・きのこ類・鮭・りんごなど…