



10月献立表



2026年

さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	木	ご飯（強化米）、鮭のマリネ、きんぴらごぼう、冬瓜のみそ汁、バナナ	ひらやーちー、牛乳	鮭、豚肩ロース、削り節、みそ、ツナ水煮缶、牛乳	米、強化米新玄、小麦粉、揚げ油、三温糖、油、すりごま白	たまねぎ、人参、ごぼう、パクチョイ、とうがん、バナナ、ニラ
2	金	炊きこみごはん、豆腐の煮つけ、しぶいのそぼろあんかけ、小松菜のみそ汁、りんご	わかめおにぎり、牛乳	ツナ水煮缶、沖縄豆腐、鶏ひき肉、削り節、みそ、牛乳	米、三温糖、片栗粉	えのき、しめじ、（冷）グリーンピース、とうがん、人参、小松菜、たまねぎ、りんご
3	土	豚丼、かぼちゃの煮物、大根のみそ汁	Caせんべい、牛乳	豚肩ロース、削り節、みそ、牛乳	米、油、小麦粉、三温糖、Caせんべい	たまねぎ、人参、いんげん、かぼちゃ、大根、まいたけ
5	月	ご飯、ひきわり納豆、肉じゃが、大根のきんぴら、鶏ごぼう汁	ゆかりおにぎり、牛乳	挽きわり納豆、花かつお、豚肉もも、鶏もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳	米、じゃがいも、三温糖、油、白いりごま	たまねぎ、人参、（冷）グリーンピース、大根、ピーマン、ごぼう、ほうれんそう、長ネギ、ゆかり
6	火	麦ごはん、鶏肉の照り焼き、人参しりしー、もずくのみそ汁、梨	かぼちゃマッシュ、野菜クラッカー、牛乳	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、削り節、みそ、牛乳	米、押麦、三温糖、小麦粉、油、クラッカー	人参、もずく、ネギ、梨、かぼちゃ、レーズン
7	水	ロールパン、米粉豆乳グラタン、トマトときのこのサラダ、キャベツスープ、バナナ	じゃこおにぎり、牛乳	鶏むね、無調整豆乳、ツナ水煮缶、しらす干し、牛乳	ロールパン、さつまいも、油、上新粉、ハッシュポテトフレック、三温糖、白いりごま	たまねぎ、トマト、しめじ、キャベツ、人参、バナナ、青のり、焼きのり
8	木	お弁当会	オートミールクッキー、牛乳	卵、牛乳	無塩バター、三温糖、オートミール、小麦粉	シナモン、レーズン
9	金	雑穀ごはん、豚肉のしょうが焼き、切り干し大根のサラダ、なめこ汁、みかん	あんパン、牛乳	豚肩ロース、ツナ水煮缶、削り節、みそ、牛乳	米、押麦、もちきび、油、ごま油、三温糖、すりごま白、あんぱん	たまねぎ、しょうが、切干しいごん、きゅうり、人参、なめこ、にら
10	土	五目うどん、オクラとひじきのごま和え、りんご	五穀ビスケット、牛乳	豚肩ロース、油揚げ、牛乳	ゆでうどん、白いりごま、ごま油、五穀ビスケット	キャベツ、小松菜、たまねぎ、人参、オクラ、（乾）ひじき、りんご
12	月	スポーツの日				
13	火	ご飯（強化米）、肉豆腐、ブロックリーのおかか和え、じゃがいものみそ汁、バナナ	黒糖アガラサー、牛乳	沖縄豆腐、豚肩ロース、花かつお、削り節、みそ、牛乳	米、強化米新玄、三温糖、油、じゃがいも、強力粉、粉黒糖、白いりごま	長ネギ、しめじ、人参、白菜、ブロックリー、ホールコーン缶、カットワカメ、ネギ、バナナ、レーズン
14	水	ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、ポテトサラダ、ナスのみそ汁、梨	お好み焼き、牛乳	白身魚/ハム（卵不使用、厚揚げ、削り節、みそ、ツナ水煮缶、花かつお、牛乳	米、片栗粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも、マヨドレ	人参、きゅうり、なす、長ネギ、梨、キャベツ
15	木	あわごはん、鶏肉のマーマレード煮、さつま芋のごまサラダ、ポトフ、ステックチーズ	おからドーナツ、牛乳	鶏ももウインナーソーセージ（卵不使用、ステックチーズ、生おから、無調整豆乳、牛乳	米、もちきび、マーマレード、さつまいも、白いりごま、マヨドレ、じゃがいも、HM、油	いんげん、たまねぎ、キャベツ、人参、ブロックリー
16	金	和風スパゲッティ、レンコンサラダ、コーンスープ、バナナ	塩昆布じゃこおにぎり、牛乳	豚肩ロース、ツナ水煮缶、無調整豆乳、しらす干し、牛乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、三温糖、マヨドレ、無塩バター、小麦粉、米	にんにく、人参、玉葱、えのき、しめじ、チンゲン菜、蓮根、キャベツ、コーン缶、クリームコーン缶、バナナ、塩昆布
17	土	きのこカレー、グリーンサラダ、梨	ぼたぼた焼き、牛乳	豚ひき肉、レバー（ミンチ）、しらす干し、牛乳	米、じゃがいも、油、ごま油、ごま、いり	にんにく、玉葱、人参、まいたけ、えのき、しめじ、生しいたけ、りんご、レタス、きゅうり、トマト、梨
19	月	麦ごはん、八宝菜、シューマイ、わかめスープ、バイン缶	ジャムパン、牛乳	豚肩ロース、豚ひき肉、削り節、牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油、グリーンピース、ぎょうざの皮、白いりごま、食パン、ジャム	白菜、人参、ピーマン、黄パプリカ、（乾）しいたけ、にんにく、しょうが、たまねぎ、カットワカメ、長ネギ、バイン缶
20	火	ご飯、白身魚の梅干し煮、筑前煮、とうがんスープ、バナナ	豆乳プリン、牛乳	白身魚、鶏もも肉、鶏ひき肉、削り節、調整豆乳、ゼラチン、きな粉、牛乳	米、三温糖、粉黒糖、油、片栗粉	梅干し、（冷）さといも、人参、ごぼう、大根、いんげん、とうがん、（乾）しいたけ、しょうが、バナナ
21	水	雑穀ごはん、豆腐ハンバーグ、切り干し大根の煮物、かぼちゃのみそ汁、りんご	鶏おこわおにぎり、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、油揚げ、削り節、みそ、鶏もも肉、牛乳	米、押麦、もちきび、油、パン粉、三温糖、片栗粉、もち米	（乾）ひじき、たまねぎ、切干しいごん、人参、かぼちゃ、しめじ、りんご、干し椎茸、ごぼう
22	木	ピピンパザ、マカロニサラダ、野菜スープ、大学芋	魅のきなこラスク、牛乳	豚ひき肉、みそ、ツナ水煮缶、ベーコン（卵不使用、きな粉、牛乳	米、三温糖、マカロニ、マヨドレ、さつまいも、揚げ油、黒ごま、魅、無塩バター	ほうれんそう、人参、もやし、きゅうり、ブロックリー、えのき、たまねぎ
23	金	ご飯（強化米）、白身魚のピカタ、春雨ソテー、アーサ汁、フルーツヨーグルト	いなり寿司、牛乳	白身魚、卵、粉チーズ、木綿豆腐、削り節、ヨーグルト、いなりの皮、牛乳	米、強化米新玄、小麦粉、無塩バター、春雨（乾）、油、三温糖、白いりごま	（乾）しいたけ、たまねぎ、人参、小松菜、にんにく、あおさ、バナナ、みかん缶、バイン缶
24	土	やわらかチキン丼、甘酢大根、冬瓜のみそ汁、オレンジ	12時降園	鶏もも皮なし、厚揚げ、削り節、みそ	米、酒、三温糖、油	しょうが、たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、大根、パクチョイ、とうがん、オレンジ
26	月	チキン南蛮丼、春雨サラダ、もずくスープ、バナナ	人参ホットケーキ、牛乳	鶏むね、卵、ハム（卵・乳不使用、絹ごし豆腐、削り節、無調整豆乳、卵、牛乳	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、マヨネーズ、春雨（乾）、ごま油、白いりごま、HM	たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、人参、きゅうり、もずく、ネギ、バナナ
27	火	雑穀ごはん、豆腐のあんかけ、なすとピーマンの味噌炒め、ソーメン汁、梨	鮭おにぎり、牛乳	沖縄豆腐、豚ひき肉、赤みそ、削り節、鮭フレック、牛乳	米、押麦、もちきび、油、片栗粉、三温糖、そうめん、白いりごま	たまねぎ、人参、（乾）しいたけ、なす、ピーマン、ネギ、梨、大葉
28	水	ロールパン、きのこのキッシュ、ごぼうサラダ、豆乳コーンスープ、みかん	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、牛乳	ハム（卵不使用、卵、牛乳、ツナ水煮缶、無調整豆乳、ジョア	ロールパン、じゃが芋、油、マヨドレ、すりごま白、片栗粉、小麦粉、無塩バター、生クリーム	しめじ、玉葱、ごぼう、人参、コーン缶、きゅうり、クリームコーン缶、ブルーベリー、みかん缶
29	木	さつま芋ごはん、サバの塩焼き、豆腐チャンプルー、もやしのみそ汁、柿	味噌おにぎり、牛乳	サバ切り身、白身魚、沖縄豆腐、豚肩ロース、油揚げ、削り節、みそ、ツナ水煮缶、牛乳	米、さつまいも、黒ごま、酒、油、三温糖	しょうが、キャベツ、人参、にら、もやし、しめじ、柿、焼きのり
30	金	ハロウィン ご飯、パンプキンシチュー、コールスローサラダ、野菜のマカロニスープ、オレンジ	ハロウィंकッキー、牛乳	鶏もも肉、牛乳、無調整豆乳	米、無塩バター、小麦粉、マヨドレ、すりごま白、三温糖、マカロニ、油、チョコ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、ほうれんそう、オレンジ、かぼちゃパウダー
31	土	きつねうどん、白菜の和え物、梨	Caせんべい、牛乳	油揚げ、花かつお、牛乳	ゆでうどん、米	人参、ほうれんそう、白菜、きゅうり、梨

* 献立は都合により変更することがあります

* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくをお願いします。





10月離乳食献立表（中期・後期）



さつき認定こども園

2026年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	木	5～7分粥、鮭の野菜あんかけ、冬瓜のスープ、バナナ	ツナと野菜のおじや	鮭、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、人参、パクチョイ、とうがん、バナナ、ごぼう
2	金	5～7分粥、ひき肉としぶいのやわらか煮、小松菜のスープ、りんご煮	豆腐と野菜のおじや	鶏ひき肉、沖縄豆腐	7倍粥～5倍粥、片栗粉	とうがん、小松菜、たまねぎ、りんご、人参、えのき
3	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼、大根のみそ汁	かぼちゃ粥	鶏ひき肉、みそ	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、人参、いんげん、大根、まいたけ、かぼちゃ
5	月	5～7分粥、ささみとじゃが芋のやわらか煮、野菜スープ	納豆と野菜のおじや	鶏ささみ、ひきわり納豆	7倍粥～5倍粥、じゃがいも、片栗粉	ごぼう、ほうれんそう、長ネギ、人参、玉ねぎ
6	火	5～7分粥、ささみと人参のやわらか煮、豆腐ともずくのスープ、梨煮	かぼちゃ粥	鶏ささみ、絹ごし豆腐	7倍粥～5倍粥、片栗粉	人参、もずく、梨、かぼちゃ
7	水	磯粥、鶏むね肉とさつま芋の豆乳煮、キャベツスープ、バナナ	しらすトマト粥	鶏むね、無調整豆乳、しらす干し	7倍粥～5倍粥、さつまいも、片栗粉	青のり、たまねぎ、キャベツ、人参、バナナ、トマト
8	木	5～7分粥、豆腐とたまねぎ煮、じゃが芋のみそ汁	ツナと人参のおじや	木綿豆腐、みそ、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、カットワカメ、人参
9	金	5～7分粥、ささみと人参のやわらか煮、豆腐のスープ、みかん	ツナと玉ねぎのおじや	鶏ささみ、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉	人参、なめこ、たまねぎ、にら
10	土	五目うどん、りんご煮	野菜のおじや	鶏ささ身（挽肉）	ゆでうどん	キャベツ、小松菜、たまねぎ、人参、りんご、オクラ
12	月	スポーツの日				
13	火	5～7分粥、豆腐と野菜のやわらか煮、じゃがいものスープ、バナナ	おかかとブロッコリーのおじや	沖縄豆腐、花かつお	7倍粥～5倍粥、じゃがいも	長ネギ、人参、白菜、カットワカメ、バナナ、ブロッコリー、コーン缶
14	水	5～7分粥、白身魚と野菜のあん煮、ナスのみそ汁、梨煮	ツナと野菜のおじや	白身魚、厚揚げ、みそ、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、じゃがいも、片栗粉	人参、なす、長ネギ、梨、じゃが芋、キャベツ
15	木	5～7分粥、ささみとさつま芋のやわらか煮、具だくさんスープ、みかん	野菜の豆乳おじや	鶏ささみ、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、さつまいも、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、いんげん
16	金	5～7分粥、ツナと野菜のやわらか煮、コーンスープ、バナナ	しらすとキャベツのおじや	ツナ水煮缶、無調整豆乳、しらす干し	7倍粥～5倍粥	人参、えのき、チンゲンサイ、クリームコーン缶、たまねぎ、バナナ、キャベツ
17	土	5～7分粥、レバーと野菜のやわらか煮、野菜のスープ、オレンジ	しらすとお芋のおじや	レバー（ミンチ）、しらす干し	7倍粥～5倍粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、人参、トマト、えのき、オレンジ、さつま芋
19	月	5～7分粥、ひき肉と白菜のあん煮、わかめスープ	野菜のおじや	鶏ひき肉	7倍粥～5倍粥、片栗粉	白菜、黄パプリカ、カットワカメ、長ネギ、玉ねぎ、ピーマン
20	火	5～7分粥、白身魚と大根のやわらか煮、とうがんスープ、バナナ	野菜のおじや	白身魚、鶏ひき肉	7倍粥～5倍粥、片栗粉	大根、（冷）里芋、とうがん、バナナ、人参、ごぼう、いんげん
21	水	5～7分粥、豆腐と野菜のやわらか煮、かぼちゃスープ、りんご煮	野菜のおじや	木綿豆腐	7倍粥～5倍粥	たまねぎ、人参、かぼちゃ、しめじ、りんご、ごぼう
22	木	ひき肉野菜丼、野菜スープ、さつま芋マッシュ	ツナと人参のおじや	鶏ひき肉、調製粉乳、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉、さつまいも	ほうれん草、人参、もやし、ブロッコリー、えのき、たまねぎ、人参
23	金	5～7分粥、白身魚と青菜のやわらか煮、アサ汁、バナナヨーグルト	野菜のおじや	白身魚、木綿豆腐、ヨーグルト	7倍粥～5倍粥、片栗粉	小松菜、あおさ、バナナ、玉ねぎ、人参
24	土	チキンと野菜のあんかけ丼、冬瓜のスープ、オレンジ	12時降園	鶏ささ身（挽肉）	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、パクチョイ、とうがん、オレンジ
26	月	5～7分粥、鶏むねとキャベツのやわらか煮、もずくスープ、バナナ	人参豆乳粥	鶏むね、絹ごし豆腐、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、片栗粉	キャベツ、もずく、バナナ、人参
27	火	5～7分粥、豆腐と野菜のやわらか煮、ソーメン汁、梨煮	野菜のおじや	沖縄豆腐	7倍粥～5倍粥、片栗粉、そうめん	なす、人参、梨、玉ねぎ、ピーマン
28	水	5～7分粥、ツナと野菜のやわらか煮、豆乳コーンスープ、みかん	野菜のおじや	ツナ水煮缶、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、人参、ごぼう
29	木	芋粥、白身魚とキャベツの豆乳煮、もやしのみそ汁	豆腐と野菜のおじや	白身魚、無調整豆乳、油揚げ、みそ、沖縄豆腐	7倍粥～5倍粥、さつまいも、片栗粉	キャベツ、もやし、しめじ、人参、にら
30	金	7～5分粥、ささみとかぼちゃのやわらか煮、野菜のマカロニスープ、オレンジ	キャベツとコーンの豆乳おじや	鶏ささみ、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、片栗粉、マカロニ	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、コーン缶
31	土	ツナとほうれん草のうどん、梨煮	白菜おかか粥	ツナ水煮缶、花かつお	ゆでうどん、片栗粉	ほうれんそう、たまねぎ、梨、白菜

*献立は都合により変更することがあります。

*基本的には中期→だし汁、後期→だし汁と醤油で味付けをしていま

