10月 献立表 幼児食

2026 年 10 月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 魚の磯辺天ぷら じゃがいもとブロッコリーのサラダ 味噌汁（ほうれん草・にんじん）	◎スキムミルク ◎コーンフレーククッキー	ホキ、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	あおのり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調合油、米粉、コーンフレーク	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.5g 炭水化物 88.0g 塩分 1.5g
2 金	もずく丼ぶり 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・にんじん・油揚げ） みかん	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	もずく、コーン缶、にんじん、青ピーマン、赤パプリカ、しょうが、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、みかん	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 587kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.5g 炭水化物 80.8g 塩分 1.5g
3 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） バナナ	◎わかめおにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 467kcal たんぱく質 17.7g 脂質 6.2g 炭水化物 87.3g 塩分 1.0g
5 月	ごはん 魚のカレー風味揚げ 豆腐と野菜の炒め物 スープ（こまつな・人参・わかめ）	◎スキムミルク ◎バナナの米粉ケーキ	ホキ、豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干ししいたけ、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、米粉、揚げ油、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、戻し汁、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 581kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.9g 炭水化物 77.2g 塩分 1.4g
6 火	ごはん 筑前煮 ひじきのツナサラダ 味噌汁（豆腐・小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、かつお節	れんこん、にんじん、さやいんげん、干ししいたけ、きゅうり、りょくとうもやし、干しひじき、こまつな、えのきたけ	うるち米、炒め油、さといも、てんさい含蜜糖、調合油、いりごま	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、本みりん	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.2g 炭水化物 97.3g 塩分 1.6g
7 水	お弁当会	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	スキムミルク、ツナ缶	味付けのり	うるち米、てんさい含蜜糖	水、米みそ、本みりん	エネルギー 258kcal たんぱく質 12.5g 脂質 2.0g 炭水化物 48.0g 塩分 0.7g
8 木	ビビンバ丼 キャベツときゅうりの和え物 わかめスープ バナナ	◎スキムミルク ◎スイートポテト	豚ひき肉、焼き竹輪、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま油、すりごま、さつまいも、調合油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 605kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.1g 炭水化物 89.5g 塩分 1.6g
9 金	ドライカレー コールスローサラダ すまし汁（とうふ・わかめ） オレンジ	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	豚ひき肉、除去マヨネーズ、絹ごし豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、キャベツ、レモン、カットわかめ、バレンシアオレンジ、玄米フレーク	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ココアフレーク、米ぬか油	水、おろしにんにく、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、マシュマロ	エネルギー 585kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.9g 炭水化物 88.1g 塩分 1.6g
10 土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 496kcal たんぱく質 17.0g 脂質 8.2g 炭水化物 90.5g 塩分 1.1g
12 月	スポーツの日						
13 火	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 味噌汁（豚肉・ほうれん草・たまねぎ・にんじん）	◎スキムミルク ◎あずきのケーキ	赤魚、ツナ缶、豚かたロース、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 592kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.4g 炭水化物 82.9g 塩分 1.4g
14 水	けんちんうどん（米粉めん） ほうれん草ともやしのおかか和え バナナ	◎スキムミルク ◎にんじんとツナのおにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、かつお節、スキムミルク、ツナ缶	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、バナナ、葉ねぎ	米粉めん、ごま油、さといも、てんさい含蜜糖、調合油、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水	エネルギー 586kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.2g 炭水化物 91.7g 塩分 1.4g
15 木	ごはん さばのおろし煮 豆腐とキャベツのごま炒め 味噌汁（こまつな・じゃがいも・油揚げ）	◎スキムミルク ◎チーズ蒸しパン	さば、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、じゃがいも、米粉	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 574kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.6g 炭水化物 77.4g 塩分 1.8g
16 金	鶏丼 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（豆腐・わかめ・えのき） りんご	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ、りんご	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油、ごま油、すりごま、さつまいも、揚げ油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、食塩	エネルギー 625kcal たんぱく質 24.3g 脂質 22.9g 炭水化物 85.3g 塩分 1.5g

17 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） みかん	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、みかん、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 481kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.7g 炭水化物 82.7g 塩分 1.3g
19 月	ごはん サバの青のりソテー にんじんのツナ炒め スープ（豆腐・小松菜・たまねぎ） 柿	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	さば、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	あおのり、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、たまねぎ、柿	うるち米、米粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 608kcal たんぱく質 29.3g 脂質 21.3g 炭水化物 80.9g 塩分 1.4g
20 火	ナポリタン（米粉めん） きゅうりの和え物 スープ（豆腐・えのき・にんじん）	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、干しひじき	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、うるち米	トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、水、本みりん	エネルギー 592kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.2g 炭水化物 91.0g 塩分 2.1g
21 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜チャンプルー 味噌汁（こまつな・なめこ・長ねぎ）	◎スキムミルク ◎大学いも	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚かたロース、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、カットなめこ、長ねぎ	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.8g 炭水化物 82.3g 塩分 1.2g
22 木	ごはん 赤魚のねぎ味噌マヨ焼き じゃがいもとにんじんのうま煮 味噌汁（油揚げ・小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎炊き込みおにぎり	赤魚、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、豚かたロース	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ごぼう、干ししいたけ	うるち米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調合油、炒め油	水、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 656kcal たんぱく質 27.5g 脂質 15.2g 炭水化物 106.6g 塩分 1.5g
23 金	ごはん チリコンカン ひじきと小松菜のナムル スープ（豆腐・ワカメ・えのき） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎きな粉スコーン	豚ひき肉、大豆水煮缶、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、こまつな、干しひじき、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩、こしょう、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.6g 炭水化物 82.0g 塩分 1.6g
24 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 470kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.8g 炭水化物 89.1g 塩分 1.1g
26 月	ごはん 豚肉と野菜のカレー風炒め 納豆みそ すまし汁（さつまいも・たまねぎ・にんじん）	◎スキムミルク ◎鮭ひじきおにぎり	木綿豆腐、豚かたロース、挽きわり納豆、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干ししいたけ、干しひじき	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、いりごま	水、戻し汁、こいくちしょうゆ、カレー粉、米みそ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.5g 脂質 10.4g 炭水化物 104.0g 塩分 1.3g
27 火	ごはん 魚の磯辺焼き ブロッコリーとツナのごまドレ和え 味噌汁（ほうれん草・にんじん・油揚げ） りんご	◎スキムミルク ◎ココアケーキ	赤魚、除去マヨネーズ、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	あおのり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんご	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 548kcal たんぱく質 28.4g 脂質 15.2g 炭水化物 80.1g 塩分 1.4g
28 水	味噌ラーメン（米粉めん） 鶏肉のマーマレード煮 バナナ	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	豚かたロース、鶏もも肉、スキムミルク、豚ひき肉	りょくとうもやし、こまつな、にんじん、葉ねぎ、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、オレンジマーマレード、バレンシアオレンジ、しょうがおろし、味付けのり	米粉めん、炒め油、うるち米、てんさい含蜜糖	米みそ、おろしにんにく、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水	エネルギー 630kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.0g 炭水化物 90.0g 塩分 1.6g
29 木	ごはん 魚の唐揚げ 豆腐とキャベツの中華炒め すまし汁（小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎にんじんの蒸しパン	ホキ、木綿豆腐、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、キャベツ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.4g 炭水化物 73.8g 塩分 1.2g
30 金	チキンカレーライス コールスローサラダ すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎かぼちゃのチーズ蒸しパン	鶏もも肉、除去マヨネーズ、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、メープルシロップ	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.1g 炭水化物 79.5g 塩分 1.9g
31 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） オレンジ	◎わかめおにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.8g 炭水化物 81.7g 塩分 1.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2026 年 10 月

10月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
2 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、こまつな	うるち米	水
3 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
5 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
6 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	うるち米	水
7 水	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
8 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	うるち米	水
9 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ	うるち米	水
10 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
12 月	スポーツの日					
13 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水
14 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、ほうれんそう	うるち米	水
15 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水

16 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
17 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
19 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
20 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 青ピーマン	うるち米	水
21 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	うるち米	水
22 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
23 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
24 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
26 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
27 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水
28 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
29 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、 キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
30 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
31 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。