



# 令和7年 10月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	水	雑穀御飯 れんこんハンバーグ 胡瓜とワカメのじゃこ和え さつま芋と青菜の味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋 黒糖 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 豚レバー わかめ しらす干し かつお節 煮干し 卵 ミルク	ゆかり粉 玉葱 人参 れんこん ねぎ にんにく 生姜 胡瓜 パクチョイ しめじ オレンジ	ハンバーグに れんこんを入れて シャキシャキを 楽しもう！
2	木	鶏そば からし菜白和え 青切みかん	アンダンスーおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 白ごま 米	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 豚三枚肉 きざみのり	玉葱 人参 ねぎ からし菜 青切みかん	今日はみんなの好きな 沖縄そば！ 今日は鶏肉を使った 鶏そばです
3	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚フライタルタルソース いんげん胡麻和え 絹ごし豆腐のすまし汁 ブルーン	さつま芋せんざい	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	ひじき 糸削り節 白身魚 卵 プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐 かつお節 金時豆	赤ピーマン 玉葱 いんげん 人参 ねぎ ブルーン	ヨーグルトを入れて 作るタルタルは さっぱりとしていて たっぷりかけても いいですね！
4	土	ソース焼きそば 大根の梅和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	茹で中華めん じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 青のり粉 糸削り節 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 ちやし ねぎ 大根 胡瓜 梅干し バナナ	ソース焼きそばには 甘酸っぱい梅和えが よく合いますね～
6	月	茄子味噌丼 小松菜のナムル 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	ごまポッキー ミルク	米 ホットケーキミックス 黒ごま	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し 豆乳 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 小松菜 ちやし バナナ	茄子は少し苦手な 食材です みそ味の炒め物は 食べやすいみたいです
7	火	雑穀御飯 納豆 魚の照り焼き 人参シリシリ 茄子と油揚げの味噌汁 青切みかん	紅芋アンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 紅芋 タピオカ粉	納豆 白身魚 豚バラ肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	-	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
8	水	牛丼 ブロッコリーおかか和え 南瓜の味噌汁 梨	すりおろしりんごヨーグルト 胚芽クラッカー	米 胚芽クラッカー	牛肉 糸削り節 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 人参 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリンピース ブロッコリー 南瓜 ねぎ 梨 りんご	すりおろしりんごは 幼児にも食べやすくて、いいですね
9	木	雑穀御飯 鰯塩焼き 麸いりちー もずくの味噌汁 ブルーン	ポパイホットケーキ 豆乳	米 雑穀ミックス 車ふ ホットケーキミックス はちみつ	さば 卵 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 にら 長葱 ブルーン ほうれん草	豆乳は牛乳より 鉄分が高いんですよ 料理などにも 使ってもいいかも・・
10	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	梅ゼリー ウエハース	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 ウエハース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し	人参 いんげん 切干し大根 にら 小松菜 しめじ オレンジ 梅ジュース	手作りナゲット お家でも作って みて下さいね！ 意外と簡単ですよ！
11	土	二色そぼろ丼 白菜の和え物 わかめのみそ汁 青切みかん	オートミールクッキー ミルク	米 白ごま 練りごま オートミール 小麦粉	きざみのり 合挽き肉 卵 しらす干し わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 エリンギ 青切みかん レーズン クランベリードライ	旬の青切みかんで ビタミンを補給して 元気に遊びましょう
14	火	ポークハヤシライス パインのコールスローサラダ 青菜のすまし汁 オレンジ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	豚肉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 舞茸 トマト缶 キャベツ パイン缶 パセリ ほうれん草 オレンジ	パインの入った コールスローサラダ 爽やかな甘味が あって美味しいですよ
15	水	雑穀御飯 のり納豆 魚のキャロット焼き いんげん炒め 大根の味噌汁 バナナ	お芋のオレンジ煮 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	納豆 のり佃煮 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 いんげん 玉葱 大根 ねぎ バナナ	栄養のある人参が かかったソース 食べやすくていい でしょう？
16	木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーブイリチー 豚汁 りんご	シナモントースト ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 里芋 食パン	沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 ミルク	人参 乾燥椎茸 切干し大根 大根 玉葱 ごぼう りんご	昆布のミネラルは 体の調子を整えて くれます

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和7年 10月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
17	金	沖縄そば 南瓜とさつま芋のサラダ 青切みかん	ひじき佃煮のおにぎり	ゆで沖縄そば さつま芋 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ひじき 糸削り節	人参 玉葱 ねぎ 南瓜 ホールコーン缶 青切みかん	今日は沖縄そばの日！ 野菜不足になっちゃう 1品献立には 必ず野菜料理の副菜を つけてます
18	土	ボロボロジューシー 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	職員研修	米	豚肉 わかめ ツナ缶	にんじん 乾燥椎茸 小松菜 胡瓜 バナナ	ボロボロジューシーや 雑炊には食欲がない ときにも野菜も一緒に 摂れておすすめです
20	月	タコライス じゃが芋煮っころがし わかめのみそ汁 ブルーン	麩ム麩ム ミルク	米 ジャガ芋 車ふ 生クリーム	合挽き肉 ボイル大豆 チーズ 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し ミルク スキムミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト エリンギ ブルーン	みそ汁に入っている エリンギの香りを 楽しんで下さいね
21	火	さつま芋御飯 鮭の照焼き 大根イリチー ゆしどうふ味噌汁 青切みかん	サラダサンド ぶどうジュース	米 黒米 さつま芋 食パン ぶどうジュース	鮭 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ささみ	生姜 大根 人参 にら ねぎ 青切みかん キャベツ パセリ	秋ですね～ さつま芋御飯で 季節を感じましょう
22	水	豚肉と野菜のうどん ほうれん草の白和え 梨	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん 白ごま 米	豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 沖縄豆腐 ツナ缶 きざみのり ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう ほうれん草 梨	具だくさんの うどん汁はお野菜や お肉、きのこも 食べやすくて いいですね！
23	木	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生日の子 おめでとうございます！ 今日のお弁当は何が 入っているかな～
24	金	雑穀御飯 魚の味噌バター焼き 筑前煮 きのこの味噌汁 青切みかん	ピーチケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト ミルク	大根 人参 ごぼう れんこん水煮 乾燥椎茸 舞茸 えのき 青切みかん 黄桃缶	魚のみぞ焼きに バターを加えると まろやかになって 食べやすくなります
25	土	和風スパゲティ キャベツのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	シリアルミルク	スパゲッティ コーンフレーク	ツナ缶 きざみのり わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 長葱 オレンジ	土曜日に登場する 和風スパゲティ！ 和も洋も合うので スパゲティは意外と 万能です！
27	月	大豆キーマカレー プロッコリーサラダ 豆苗のすまし汁 青切みかん	小豆蒸しケーキ ミルク	米 ジャガ芋 小麦粉	合挽き肉 ボイル大豆 ささみ かつお節 卵 小豆缶詰 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン トマト缶 プロッコリー 人参 ホールコーン缶 豆苗 えのき 青切みかん	大豆入りキーマカレー は高たんぱくで カルシウムがいっぱい
28	火	雑穀御飯 魚のから揚げ キャベツとワインナー炒め 鶏レバー汁 ブルーン	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 そうめん	白身魚 青のり粉 ワインナー 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し ツナ缶 ミルク	キャベツ 人参 もやし にんにく にら ブルーン 玉葱 ねぎ	レバーは貧血改善に 適してます 鉄分は成長期に大切で 造血作用があり必要です
29	水	雑穀御飯 豆乳シチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	簡単レーズンスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 鶏むね肉 豆乳 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 キャベツ エリンギ クリームコーン缶 レタス 黄ピーマン りんご ねぎ バナナ レーズン	豆乳を使ったシチュー はさっぱりしていて 食べやすいです
30	木	雑穀御飯 小魚佃煮 豆腐入りハンバーグ シルバーサラダ 大根の味噌汁 パイン缶	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま パン粉 春雨 じゃが芋	カエリ 合挽き肉 沖縄豆腐 卵 かに風味かまぼこ ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 胡瓜 大根 舞茸 ほうれん草 パイン缶	シルバーサラダとは マヨネーズで和えた サラダが白髪みたい だから！
31	金	雑穀御飯 チキンの照煮 ひじき煮 さつま芋と油揚げの味噌汁 梨	南瓜マフィン 豆乳	米 もちきび 押麦 さつま芋 小麦粉	鶏もも肉 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし 梨 南瓜	今日はハロウィン！ おやつには南瓜を 使った手作りの マフィンです

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

