



10月 幼児食献立表



きららうえばる保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	水	オレンジ	ご飯	豆腐がんと木綿豆腐 卵 ひじき	白米	人参 青しそ	青切みかん	≪10月17日は沖縄そばの日≫			
		午後おやつ	オートミールクッキー	牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP	人参 青しそ	トマト 胡瓜 しめじ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
2	木	バナナ	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 には
		午後おやつ	昆布おにぎり	しそ昆布	白米	人参 には	トマト 胡瓜 しめじ	春雨サラダ	ちくわ	春雨	白菜 人参
3	金	青切みかん	ご飯	鮭	白米	人参 ブロccoli	オレンジ	すき焼き風井ぶり	豚肉 厚揚げ	白米 しらたき	長ネギ 人参 ねぎ
		午後おやつ	ジャムサンド	牛乳	食パン バター ジャム	人参 ブロccoli	かき玉汁	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	
4	土	パイナップル	チャーハン	ポーク缶 卵	白米	玉ねぎ 人参 からし菜	バナナ	ご飯	白米		
		午後おやつ	はちやぐみ	バナナ 牛乳	牛乳	はちやぐみ	バナナ	サバのノルウェー風	サバ		トマト
6	月	オレンジ	お月見カレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 いんげん レーズン	梨	もちきびご飯	合挽 卵	白米 もちきび	玉ねぎ 人参 ビーマン
		午後おやつ	ぜんざい	せんべい	押し麦 砂糖 黒糖	玉ねぎ 人参 いんげん レーズン	ハンバーグ	合挽 卵	パン粉		玉ねぎ 人参 ビーマン
7	火	ヨーグルト	パン	パン	パン		オレンジ	フィッシュバーガー	白身魚 卵	パン 小麦粉 卵 マヨネーズ	玉ねぎ
		午後おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米	玉ねぎ 人参 ブロccoli	野菜サラダ				レタス 胡瓜 トマト
8	水	バナナ	ゆかりご飯	白米 ゆかり			パイナップル	ご飯	白米		
		午後おやつ	大学芋	さつま芋			鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉			ブロccoli
9	木	オレンジ	玄米ご飯	白米 玄米			バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
		午後おやつ	ハニークリームトースト	生クリーム	食パン 砂糖 はちみつ		ワカメと白菜の和え物	ワカメ ツナ缶			白菜 人参
10	金	青切みかん	ご飯	鶏肉	白米	ブロccoli	パイナップル	雑穀米ご飯	白米 雑穀米		
		午後おやつ	チョコチップ蒸しパン	牛乳 ココア	ケーキMIX 砂糖 油 チョコ	ブロccoli	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参	
11	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし	パイナップル	麦ご飯	白米 押し麦		
		午後おやつ	黒棒 チーズ	チーズ	黒棒	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし	レバーの竜田揚げ	豚レバー			トマト 胡瓜 人参
14	火	梨	ひき肉丼ぶり	豚ミンチ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
		午後おやつ	チーズクッキー	粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	胡瓜の和え物	ツナ缶			きゅうり 人参
15	水	オレンジ	さつま芋ご飯	白米 さつま芋			青切みかん	ご飯 納豆みそ	白米		
		午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー	牛乳 卵 ココア	ケーキMIX 砂糖	人参 には	焼きたしやも	ししやも			キャベツ 玉ねぎ 人参 には
16	木	お弁当会					パイナップル	ご飯	白米		
		午後おやつ	ゼリー	クラッカー	ゼリー	クラッカー	ハロウィンパンキンバイ	餃子の皮 小倉あん			南瓜

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 13日(月)スポーツの日でお休みです。

