



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8年 ※午前おやつ(1〜2歳児) 午後おやつ(1〜5歳児)

日 曜 日	果 物	屋 食	おもな食材(食品)			日 曜 日	果 物	屋 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 木		バナナ	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	17 土		チャーハン	ポーク缶	白米	玉ねぎ 人参 からし菜 コーン
		野菜サラダ		マヨネーズ	レタス 胡瓜 コーン バイン缶			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		卵ときのこのスープ	卵		えのき茸 しめじ			鶏スープ	鶏肉		キャベツ ねぎ
2 金		オレンジ	豆腐丼	木綿豆腐 ちくわ	白米	19 月		ビスコ		ビスコ	
		人参とササミの酢の物	ササミ		玉ねぎ 小松菜			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
		ワカメのみそ汁	ワカメ		人参 胡瓜			マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶
3 土		パイナップル	ジュシー	ひじき ツナ缶	白米	20 火		パン		パン	
		春雨サラダ	ちくわ	春雨	大根 人参 ごぼう ねぎ			ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
		豚汁	豚肉					野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト
5 月		オレンジ	ご飯 納豆みそ	納豆	白米	21 水		ご飯		白米	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	てんぷら粉				きびなごの唐揚げ	きびなご		コーン
		ブロッコリーごま和え			ブロッコリー 人参			パパイアイリチー	ツナ缶 木綿豆腐		パパイア 人参 にら
6 火		バナナ	ゆかりご飯		白米 ゆかり	22 木		ご飯		白米	
		赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ			ゆかりチーズつくね	鶏ミンチ 木綿豆腐 チーズ	ゆかり パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ
		人参しりしり	鶏ミンチ 卵		人参 玉ねぎ ピーマン			カルデツサラダ	しらす		小松菜 人参
7 水		パイナップル	ご飯		白米	23 金		ご飯		白米	
		照りマヨチキン	鶏肉	マヨネーズ	ブロッコリー			魚の西京焼き	白身魚		ブロッコリー
		かみかみあえ	さきいか		人参 きゅうり キャベツ			きんぴらごぼう	ツキアゲ	こんにやく	ごぼう 人参 にら
8 木		オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米	24 土		ご飯		白米	
		サバの香味焼	サバ		トマト			生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
		キューピーリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 にら			和え物	ワカメ ツナ缶		白菜 人参
9 金		バナナ	チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	26 月		ハヤシライス	豚肉 大豆	白米	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン			シーザーサラダ	粉チーズ	マヨネーズ	レタス 胡瓜 コーン
		ワカメスープ	ワカメ		えのき茸 ねぎ			ワカメスープ	ワカメ		長ねぎ
10 土		パイナップル	炊き込みケチャップライス	鶏肉	白米	27 火		雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
		ツナサラダ			玉ねぎ 人参 ピーマン コーン			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー
		大根のみそ汁	油揚げ		大根			ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 にら
13 火		オレンジ	ご飯		白米	28 水		麦ご飯		白米 押し麦	
		マーボー春雨	豚ミンチ	春雨	玉ねぎ 人参 椎茸 にら			レバーの竜田揚げ	豚レバー		
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			かき玉汁	卵		切干大根 もやし 胡瓜
14 水		バナナ	ご飯		白米	29 木		みそラーメン	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ
		ポテトミート焼き	合挽肉 チーズ	じゃが芋	玉ねぎ			胡瓜のおかかあえ		糸かつお	胡瓜
		胡瓜の和え物			胡瓜 人参 コーン			ポテトフライ		フライドポテト	
15 木		お弁当				30 金		バースディケーキ		ケーキ	
		おやつパン						野菜ジュース		野菜ジュース	
		牛乳						もちきびご飯		白米 もちきび	
16 金		青切みかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	31 土		炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
		ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		ほうれん草 人参			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 コーン
		金時豆の甘煮		金時豆 黒糖				鶏汁	鶏肉		大根 人参 ねぎ

※ 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。
※ 12日(月)スポーツの日でお休みです。

