



2025年10月幼児食予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	水	オムライス 温サラダ チーズ かちゅー湯 ドライフルーン	ドーナツ 酪農牛乳	ひまわり組さんからの リクエストのオムライス ケチャップライスの上の 卵は食べやすい様に スクランブルエッグに しています	豚ミンチ 卵 プロセスチーズ 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 ドーナツ	玉葱 人参 大根 グリンピース 南瓜 ブロッコリー 長ねぎ ブルーン
2	木	お弁当 (地震・津波防災訓練)	かわい芋 乳酸飲料				
3	金	胚芽米御飯 秋のクリームシチュー 大根のシーキューサー甘酢 わかめのすまし汁 ぶどう	ゼリー 小魚 動物ビスケット	ふどうや梨、りんごは 年齢、発達に合わせた カットをして提供して います	鶏むね肉 わかめ スキムミルク ミニフィッシュ	胚芽米 さつま芋 ゼリー 動物ビスケット	玉葱 人参 白菜 エリンギ ほうれん草 クリームコーン缶 大根 黄ピーマン シーキューサー ぶどう
4	土	お弁当	ビスケット 酪農牛乳				
6	月	うどん汁 大学芋 うさぎりんご	うさぎ型クッキー 酪農牛乳	今日は中秋の名月 今夜は家族で夜空を見てね! まん丸お月さまが見れるといいな~	豚肉 油揚げ 酪農牛乳	うどん さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 大根 乾燥椎茸 生姜 りんご
7	火	牛丼 納豆おろし和え 愛の泉ファイトスープ バナナ	うぐいすパン 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間が豊富です 病気に負けない元気な体を作ります	牛肉 挽きわり納豆 酪農牛乳	胚芽米 パン	玉葱 人参 ごぼう まいだけ 大根 グリンピース 南瓜 ほうれん草 キャベツ バナナ
8	水	胚芽米雑穀御飯 魚の和風ムニエル 茄子と野菜の味噌炒め 大根のすまし汁 ドライフルーン	りんごのタルト 酪農牛乳	青のりはカルシウムや 鉄分が豊富です、魚の ムニエルや青のり入り 卵焼きやトッピング等 色々使って下さいね	赤魚 あおのり粉 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉 雑穀ミックス タルト	にんにく 茄子 玉葱 キャベツ 人参 生姜 大根 ブルーン
9	木	沖縄そば ほうれん草の白和え 青切みかん	雑穀味噌おにぎり	沖縄そばの献立の日は 緑の仲間が不足です、 夕食は野菜料理でお願いします	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 三枚肉 刻みのり	沖縄そば 白ごま 胚芽米 雜穀ミックス	玉葱 ほうれん草 人参 葱 青切みかん
10	金	二色そぼろ丼 ブロッコリーおかか和え ほうれん草のみぞ汁 ドライフルーン	パンプキンサンド 酪農牛乳	南瓜の美味しい季節です、カロテンを多く含み、粘膜を強くし免疫力を高めます	合ミンチ 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 食パン	人参 玉葱 生姜 ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 ブルーン
11	土	中華丼 かちゅー湯 オレンジ	メープルマフィン 酪農牛乳	お肉やきのこ、お野菜 が入った蛋白質、食物 繊維バランスのとれた 中華丼です	豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま マフィン	キャベツ 人参 玉葱 生しいだけ 生姜 長ねぎ オレンジ
14	火	胚芽米雑穀御飯 お魚ステーキ パパイヤアイリチー ^タ かき卵のみぞ汁 バナナ	芋天ぷら 豆乳	お魚ステーキのソース はすりおろし玉葱と にんにくで風味をだして おいしく仕上げています	鮭 豚肉 ひじき 卵 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 白ごま	にんにく 玉葱 パパイヤ 人参 えのき にら バナナ
15	水	胚芽米雑穀御飯 豆腐ナゲット 野菜イリチー ^タ さと芋のみぞ汁 オレンジ	さつま芋ぜんざい	まな板や包丁を使わず 作れるナゲット! 材料と 調味料を袋に入れて混ぜる だけ簡単です、是非作って みてくださいね!	ささみミンチ 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さといも さつま芋	キャベツ 人参 いんげん 玉葱 オレンジ
16	木	鶏肉と野菜のカレー グリーンサラダ(りんご入り) 絹ごし豆腐のすまし汁 青切みかん	麩ム麩ム 酪農牛乳	りんごを食べると 医者いらす! ということわざがあるほど りんごは体にいい働き のある果物です	鶏むね肉 絹ごし豆腐 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 ジャガ芋 車心	にんにく 生姜 玉葱 人参 茄子 南瓜 りんご レーズン レタス レッドキャベツ 青切みかん

*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。





2025年10月幼児食予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	
17	金	沖縄そば 白菜とわかめの和え物 パイン缶	鶏ごぼう御飯 酪農牛乳	今日は沖縄そばの日 沖縄県民ほとんどの人が沖縄そばを食べているかも・・・?	豚肉 かまぼこ ツナ缶 鶏もも肉 酪農牛乳 わかめ	沖縄そば 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 白菜 パイン缶 ごぼう 乾燥椎茸	
18	土	胚芽米御飯 のり佃煮 大根イリチー じゃが芋のみぞ汁 青切みかん	シユガーラスク 酪農牛乳	サクサクの食感のラスクは「サクサクしておいしいね」等、声に出しながら食べてね	のり佃煮 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 食パン	大根 人参 にら 玉葱 青切みかん	
20	月	胚芽米雑穀御飯 魚のもみじ焼き 千切りイリチー キャベツのみぞ汁 グレープフルーツ	胡麻クリームパン 酪農牛乳	人参のオレンジ色がもみじの様でかわいい 魚のもみじ焼きは人参のすりおろしとみぞバターで味付けしています	赤魚 豚肉 刻み昆布 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 食パン 白ゴマクリーム	人参 切干大根 にら 乾燥椎茸 キャベツ グレープフルーツ	
21	火	胚芽米雑穀御飯 アーサの佃煮 和風厚焼き卵 南瓜のそぼろ炒め ほうれん草のみぞ汁 ドライブルーン	マシュマロ菓子 豆乳	手作りのアーサの佃煮は優しい味で子供たちに人気です、簡単なのでお家でも作ってみてくださいね	アーサ 沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 合ミンチ 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび ごま オートミール 玄米フレーク マシュマロ	人参 乾燥椎茸 南瓜 玉葱 グリンビース ほうれん草 ブルーン レーズン	
22	水	おいも御飯 さば照り焼き (1.2歳児クラスは白身魚) ほうれん草お浸し 豚汁 梨	黒糖棒 酪農牛乳	季節の変わり目です 秋の味覚をたくさん食べて元気に過ごしましょう	さば 赤魚 油揚げ 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 ごま 黒糖棒	生姜 ほうれん草 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ 梨	
23	木	お弁当 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	おたんじょうび おめでとう				
24	金	胚芽米雑穀御飯 手羽元の煮付け (1.2歳児はスライス肉) 麩イリチー さつま芋のみぞ汁 青切みかん	レバーベースト サンド りんごジュース	今月から骨付き肉が出てきます、上手に食べる練習です、気を付けて食べてね!	鶏手羽元 鶏もも肉 厚揚げ 卵 豚肉 わかめ 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 車心 さつま芋 食パン	生姜 キャベツ 人参 玉葱 青切みかん	
25	土	ハヤシライス わかめのすまし汁 グレープフルーツ	おにぎり 酪農牛乳	ハヤシライスにスキムミルクを入れてカルシウム強化です!	豚肉 スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米	玉葱 人参 えのき トマト缶 グレープフルーツ	
27	月	和風そぼろ丼 大根とわかめの和え物 からゆー湯 パイン缶	グラハムクッキー 酪農牛乳	かつお節はたんぱく質が豊富、その他に疲労回復や味覚の発達等かつお節そのまま食べるからゆー湯はいいですね!	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 グラハムクッキー	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 大根 長ねぎ パイン缶	
28	火	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜のトマト煮込み スティック胡瓜 豆乳 バナナ	玄米棒 酪農牛乳	トマトの酸味はチーズを入れてまろやかにしています	豚肉 スキムミルク レッドキドニー缶 プロセスチーズ 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 もちきび じゃが芋 玄米棒	玉葱 人参 エリンギ トマト缶 胡瓜 バナナ	
29	水	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 筑前煮 白菜のみぞ汁 青切みかん	スィートポテト 酪農牛乳	青切みかんは爽やかな香りを感じながら食べましょう	厚揚げ 鶏もも肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 もちきび さといも お米でスィートポテト	大根 人参 ごぼう れんこん 乾燥椎茸 白菜 青切みかん	
30	木	胚芽米雑穀御飯 魚のパン粉焼き ひじきイリチー チムシソジ オレンジ	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	チムシソジ汁は体力低下時、体調不良時に薬としていただきます滋養強壮の効果があるそうです	赤魚 粉チーズ ひじき 豚肉 豚レバー 茄子で大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	胚芽米 もちきび 小麦粉 じゃが芋 ノンシリトクラッカー	にんにく 人参 玉葱 いんげん 大根 オレンジ トマト缶	
31	金	ざっこく御飯 小魚佃煮 豚肉のバーベキューソテー ポテトサラダ からゆー湯 ドライブルーン	ヨーグルト 塩せんべい	骨ごと食べれる小魚はカルシウムが豊富です佃煮にすると食べやすくていいですね!	カエリ 豚肉 卵 ツナ缶 糸削り節 ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 ごま 雑穀ミックス	玉葱 にんにく パイン缶 胡瓜 人参 ブロッコリー コーン缶 長ねぎ ブルーン	

*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。

2025年 10月 離乳食 献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
季節感のあるお食事を… 秋は大根や白菜、さつま芋や梨・柿がおいしいですよね！ 美味しいね～！甘いね～！ あつたかいね～！など 言葉で表現してお子さんと一緒に 季節を感じ楽しみましょう！	1 お粥 煮奴 ミニチと野菜の煮物 みそ汁	2 お弁当 野菜雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 豚ミンチ 人参 グリンピース 大根 南瓜 ブロッコリー ブルーン かつお節	3 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 わかめのすまし汁	4	
6 お粥 豚肉の柔らか煮 マッシュさつま芋 うどん煮込み汁	7 お粥 納豆煮 牛肉の柔らか煮 大根の煮物 かつおだし汁	8 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮物 大根のすまし汁	9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜と豆腐の煮物 沖縄そば煮込み汁	10 お粥 ミニチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 ほうれん草のみそ汁	11 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 みそ汁
野菜雑炊 すりおろしりんご 米 豚肉 玉葱 人参 大根 さつま芋 りんご 絹ごし豆腐 かつお節 うどん	野菜雑炊 バナナ 米 牛肉 玉葱 人参 グリンピース 大根 納豆 ほうれん草 キャベツ 南瓜 かつお節 バナナ	野菜雑炊 ブルーン 米 赤魚 玉葱 人参 豚肉 茄子 キャベツ 大根 わかめ かつお節 ブルーン	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 豆腐 南瓜 沖縄そばの麺 かつお節 みかん	野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 鶏肉 玉葱 人参 合ミンチ ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 かつお節	野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 椎茸 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節
13	14 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	15 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 里芋のみそ汁	16 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 絹ごし豆腐のすまし汁	17 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み汁	18 お粥 豚肉の柔らか煮 大根の煮物 じゃが芋のみそ汁
スポーツの日	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鮭 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー トマト 南瓜 かつお節 さつま芋	野菜雑炊 爪と豆の煮込み 米 豆腐 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 インゲン 里芋 わかめ かつお節 金時豆 さつま芋	野菜雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 茄子 南瓜 レタス 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミカニ	鶏ごぼう雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 白菜 鶏肉 ごぼう 椎茸 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節	野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 大根 じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節
20 お粥 煮魚 野菜煮物 キャベツのみそ汁	21 お粥 豆腐の煮物 南瓜煮物 ほうれん草のみそ汁	22 お粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 豚汁	23 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	24 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 さつま芋のみそ汁	25 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 わかめのすまし汁
野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー トマト 豚肉 かつお節	野菜雑炊 ブルーン 米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 南瓜 グリンピース ほうれん草 かつお節 ブルーン	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 赤魚 玉葱 人参 ほうれん草 大根 ごぼう かつお節 さつま芋	野菜雑炊 りんご煮 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 りんご	レバー雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 豚肉 キャベツ さつま芋 かつお節 鶏レバー みかん 絹ごし豆腐	野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 わかめ かつお節
27 お粥 豆腐の煮物 豚ミンチと野菜の煮物 みそ汁	28 お粥 豚肉と野菜の煮込み すりおろし胡瓜 かつおだし汁	29 お粥 豆腐の煮物 大根煮込み 白菜のみそ汁	30 お粥 煮魚 野菜煮物 チムシソース	31 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮物 みそ汁	
野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 インゲン 南瓜 大根 わかめ かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 かつお節 バナナ	野菜雑炊 みかん 米 豆腐 大根 鶏肉 ごぼう 里芋 白菜 わかめ かつお節 ミカニ	野菜雑炊 オレンジ 米 赤魚 玉葱 人参 インゲン 豚肉 豚レバー 大根 じゃが芋 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 コーン缶 かつお節 ブルーン	

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。