



2026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)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	木	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ 大根の煮物 茄子のみそ汁 梨	うぐいすパン 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くださいね	赤魚 あおりの粉 鶏もも肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 パン	にんにく 大根 人参 生しいたけ 茄子 玉葱 梨
2	金	お弁当 (0.1.2.3歳児クラス) 救給カレー (4.5歳児クラス)	非常用ビスケット 酪農牛乳	きりん、ひまわり組は非常食のカレーをいただきます。避難訓練がんばります！			
3	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳				
5	月	胚芽米御飯 かみかみマーボー豆腐 野菜の胡麻和え アーサのすまし汁 青切みかん	ピザトースト 乳酸ドリンク	今の時期に美味しい青切みかんは爽やかな香りを感じながら食べましょう	豚ミンチ 沖縄豆腐 アーサ プロセスチーズ 乳酸ドリンク	胚芽米 すりごま 食パン マヨネーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 グリーンピース ねぎ たけのこ水煮 ビーマン ほうれん草 青切みかん ホールコーン缶
6	火	さつま芋おこわ さば照り焼き (1.2歳児クラスは赤魚) 白菜とわかめの和え物 豚汁 ドライブルー	しろくまちゃんの ほっとけーき 酪農牛乳	今日のおやつは絵本の中ででてるほっとけーき！です休日には絵本を見ながらホットケーキ作ってみてくださいね	小豆水煮缶 さば 赤魚 わかめ ツナ缶 豚肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 もち米 ごま さつま芋 小麦粉 有塩バター はちみつ	生姜 白菜 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ ブルー
7	水	胚芽米御飯 秋のクリームシチュー 大根のシークワーサー和え 豆乳 パナナ	フルーツゼリー 胚芽ビスケット	シチューの中の秋の食材を探してみてね！	鶏むね肉 調整豆乳 スキムミルク	胚芽米 じゃが芋 さつま芋 シチューのルー ぶどうゼリー ビスケット	玉葱 人参 白菜 しめじ 生しいたけ クリームコーン缶 大根 シークワーサー パナナ
8	木	胚芽米雑穀御飯 お魚ステーキ 千切りイリチー きのこのみそ汁 ぶどう	サラダサンド 酪農牛乳	きのこは色々な種類があります。一緒にスーパーに行ってみるのもいいですね	鮭 豚肉 刻み昆布 わかめ ささみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン マヨネーズ	にんにく 玉葱 人参 切干大根 乾燥椎茸 まいたけ エリンギ ぶどう キャベツ
9	金	和風そぼろ丼 南瓜サラダ ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	塩せんべい 黒糖 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	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 マヨネーズ せんべい 黒糖	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 南瓜 ほうれん草 ブルー
10	土	ミートスパゲティー グリーンサラダ グレープフルーツ	おにぎり 酪農牛乳	スパゲティーにレバーを刻んで入れて鉄分を強化します	合ミンチ 鶏レバー プロセスチーズ 酪農牛乳	スパゲティー 胚芽米	玉葱 人参 ビーマン 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス ホールコーン缶 グレープフルーツ
13	火	胚芽米雑穀御飯 手羽元と豆腐の煮物 野菜イリチー アーサのみそ汁 青切みかん	野菜とチーズの ケーキサレ 酪農牛乳	骨付き肉を上手に食べる練習です 今月は鶏手羽元です	鶏手羽元 鶏もも肉 厚揚げ 豚肉 アーサ 卵 プロセスチーズ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 青切みかん パセリ
14	水	胚芽米雑穀御飯 肉のきのこバターソース 魚じゃが ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ちんすこう 酪農牛乳	手作りちんすこうは人気メニューです 沖縄のおやつ、子どもたちに伝えていきたいですね	赤魚 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 有塩バター じゃが芋 ラード	生しいたけ えのき にんにく 玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 オレンジ
15	木	オムライス 温サラダ チーズ かちゅー湯 ドライブルー	ヨーグルトパフェ	子ども達からのリクエストメニューのオムライスです	豚ミンチ 卵 チーズ 糸削り節 プレーンヨーグルト	胚芽米 マヨネーズ コーンフレーク	玉葱 人参 大根 南瓜 グリーンピース 長ねぎ ブロッコリー ブルー パナナ バイン缶 みかん缶
16	金	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	いなり寿司 酪農牛乳	ポテトサラダのじゃが芋をおからに変えたおからサラダは安価で栄養価も高くおすすめです！	豚肉 かまぼこ 卵 おから ツナ缶 いなり油揚げ 酪農牛乳	沖縄そば マヨネーズ 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト ホールコーン缶 グレープフルーツ
17	土	中華丼 かちゅー湯 ドライブルー	ごまクリームパン 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をそのまま食べるかちゅー湯はいいですね！	豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま 食パン 黒ごまクリーム	キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ 生姜 長ねぎ ブルー

* 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。



2026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)
19	月	肉みそそば丼 ブロッコリーおかか和え かちゅー湯 ドライブルーン	焼き菓子 酪農牛乳	コロコロカットの大根 と人参が食べやすい そば丼です	合ミンチ 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	人参 玉葱 大根 えのき 生姜 にんにく ブロッコリー 長ねぎ ブルーン
20	火	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ナゲット 大根イリチー さと芋のみそ汁 オレンジ	豆乳くずもち	包丁とまな板を使わず 簡単に出来る安心安全 な簡単ナゲットです	ささみミンチ 豚肉 沖縄豆腐 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび マヨネーズ 小麦粉 冷さといも 芋くず タピオカ はったい粉	大根 人参 にら 玉葱 ねぎ オレンジ
21	水	胚芽米雑穀御飯 さばの竜田揚げ (1.2歳児クラスは赤魚) 人参シリシリ 白菜のみそ汁 梨	ヨーグルト せんべい	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 豚肉 卵 わかめ 油揚げ ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび 星せんべい	生姜 人参 キャベツ にら 白菜 葱 梨
22	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	10月生まれの おともだち～ おめでとうございます			
23	金	ビビンバ 小魚 わかめスープ 青切みかん	クファージュシー	保育園のビビンバは みそ味の牛肉とお野菜 のナムル、卵がのって います、ごま風味の ナムルも人気です	牛肉 卵 カエリ わかめ 豚肉 ひじき	胚芽米 すりごま 白ごま	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 玉葱 たけのこ水煮 乾燥椎茸 青切みかん 葱
24	土	ソース焼きそば 豆腐のみそ汁 オレンジ	青菜おにぎり 酪農牛乳	青のりはカルシウムや 鉄分が豊富です、 色々な物にトッピング してみてくださいね	豚肉 あおのり粉 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	中華めん 胚芽米	玉葱 人参 キャベツ にら オレンジ
26	月	うどん汁 青菜の白和え グレープフルーツ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	雑穀にはビタミンや ミネラルが多く含まれ ています炊飯器で手軽 に炊けるのでお家でも 作ってみてくださいね	豚肉 油揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 刻みのり 酪農牛乳	うどん 白ごま マヨネーズ 胚芽米 雑穀ミックス	人参 玉葱 大根 生姜 乾燥椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ
27	火	胚芽米雑穀御飯 ヤンニョムチキン チャプチェ コーンと卵のスープ 梨	マシュマロ菓子 酪農牛乳	ぶどうや梨、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	鶏もも肉 豚ミンチ 卵 酪農牛乳	胚芽米 雑穀ミックス 白ごま 無塩バター 春雨 オートミール 玄米フレーク	にんにく キャベツ 人参 にら コーン缶 乾燥椎茸 梨 レーズン
28	水	牛丼 納豆おろし和え 愛の泉ファイトスープ ドライブルーン	ヨーグルト パンナコッタ	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つ くります	牛肉 挽きわり納豆 プレーンヨーグルト 酪農牛乳 生クリーム	胚芽米	玉葱 人参 ごぼう まいたけ グリンピース 大根 ほうれん草 キャベツ 南瓜 ブルーン
29	木	ドライカレー スティック野菜 シークワサーラッシー	玄米棒 酪農牛乳	シークワサーのいい 香りはリラックス効果 があるそうです。旬の シークワサー、お魚 やお肉にもいいですね	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 カレールウ はちみつ 玄米棒	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 シークワサー
30	金	とうもろこし御飯 チキンのオレンジソテー ブロッコリーソテー かちゅー湯 柿	パンプキン チーズケーキ 酪農牛乳	簡単チーズケーキです 仮装もいけと親子で ハロウィンケーキ作り もいいですね！	鶏もも肉 糸削り節 クリームチーズ プレーンヨーグルト 酪農牛乳 卵	胚芽米 もちぎび じゃが芋 小麦粉 マーマレード	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 パセリ ブロッコリー 人参 長ねぎ 柿 南瓜
31	土	胚芽米御飯 すきやき風 かちゅー湯 オレンジ	シュガーラスク 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	豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 食パン	玉葱 白菜 ほうれん草 生しいたけ 長ねぎ オレンジ

*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。



2026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・柿がおいしいですね！ 美味しいね～！ 甘いね～！ あったかいね～！ 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！ 味覚や言葉の発達にもつながります。 			1 お粥 煮魚 大根の煮物 茄子のみそ汁 野菜雑炊 梨 米 赤魚 玉葱 人参 大根 鶏肉 じゃが芋 椎茸 茄子 梨 かつお節	2 お弁当 ヨーグルトバナナ せんべい 	3 お弁当 
5 お粥 マーボー豆腐風 ほうれん草煮浸し かつおだし汁 コーン雑炊 みかん 米 豆腐 玉葱 人参 椎茸 グリーンピース 豚ミンチ ほうれん草 かつお節 コーン缶 ピーマン みかん	6 お粥 煮魚 白菜煮物 豚汁 さつま芋雑炊 プルーン 米 赤魚 玉葱 人参 白菜 大根 ごぼう かつお節 南瓜 さつま芋 プルーン	7 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 さつま芋 白菜 しめじ 椎茸 大根 バナナ かつお節	8 お粥 煮魚 野菜煮物 きのこのみそ汁 鶏雑炊 ぶどう 米 鮭 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー 南瓜 わかめ まいたけ かつお節 ぶどう ささみ キャベツ	9 お粥 豆腐と野菜の煮込み マッシュ南瓜 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 インゲン 椎茸 南瓜 ほうれん草 かつお節 プルーン	10 お粥 ミンチと野菜の煮込み コーン煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 合いびきミンチ 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 鶏レバー レタス コーン缶 かつお節
12  スポーツの日	13 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 キャベツ 豚肉 みかん かつお節 南瓜	14 お粥 煮魚 肉じゃが ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 オレンジ 米 赤魚 玉葱 人参 椎茸 豚肉 じゃが芋 グリーンピース ほうれん草 オレンジ かつお節	15 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース 大根 南瓜 ブロッコリー かつお節 バナナ プレーンヨーグルト	16 お粥 豚肉の柔らか煮 おからと野菜の煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 おから 胡瓜 トマト コーン缶 グレープフルーツ 沖縄そばの麺 かつお節	17 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 椎茸 かつお節 プルーン
19 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 合いびきミンチ 玉葱 人参 大根 ブロッコリー 南瓜 かつお節 プルーン 絹ごし豆腐	20 お粥 豆腐の煮物 大根煮物 里芋のみそ汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豆腐 玉葱 人参 大根 豚肉 里芋 オレンジ かつお節 ブロッコリー	21 お粥 煮魚 野菜煮物 白菜のみそ汁 野菜雑炊 梨 米 赤魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 白菜 梨 わかめ かつお節 さつま芋	22 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 プルーン	23 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ポロポロジュシー みかん 米 牛肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 わかめ かつお節 みかん 南瓜 豚肉 ひじき 椎茸 ねぎ	24 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐のみそ汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ かつお節 わかめ 絹ごし豆腐 オレンジ
26 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と青菜の煮込み うどん煮込み汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 かつお節 豆腐 グレープフルーツ 南瓜 うどん 大根 椎茸	27 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 梨 米 鶏肉 玉葱 人参 豚ミンチ キャベツ コーン缶 かつお節 梨 さつま芋	28 お粥 納豆煮 牛肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトプルーン 米 牛肉 納豆 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 グリーンピース 大根 プルーン ほうれん草 プレーンヨーグルト	29 お粥 ミンチと野菜の煮込み ステック大根煮 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトプルーン 米 合いびきミンチ 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 プレーンヨーグルト プルーン かつお節	30 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 柿 かつお節 絹ごし豆腐 コーン缶	31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 椎茸 オレンジ かつお節 南瓜

* 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。