



# 10月 幼児食献立表



西原白百合保育園  
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  |   | おもな食材(食品) |                    |                                           |                                 |                             | 日曜日                                                             |       | おもな食材(食品) |                  |                    |                                          |                         |                               |                                        |
|------|---|-----------|--------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-----------|------------------|--------------------|------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
| 朝おやつ |   | 果物        |                    | 昼食                                        |                                 | 赤(血や肉になるもの)                 |                                                                 | 朝おやつ  |           | 果物               |                    | 昼食                                       |                         | 赤(血や肉になるもの)                   |                                        |
| 1    | 木 | とんがりコーン   | みかん缶               | チキンカレー<br>胡瓜の和え物<br>コンソメスープ               | 鶏肉<br>ツナ缶                       | 白米<br>じゃが芋                  | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>胡瓜 コーン<br>玉ねぎ えのき ねぎ                             | 17    | 土         | お菓子              | パイナップル             | スパゲティナポリタン<br>胡瓜の和え物<br>オニオンスープ          | ウインナー<br>ツナ缶            | スパゲティ                         | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>胡瓜 コーン<br>玉ねぎ 人参 ねぎ     |
|      |   | 午後おやつ     | ジャムパン<br>牛乳        |                                           | 牛乳                              | 食パン<br>バター ジャム              | 午後おやつ                                                           |       |           | バナナ              | タンナファクルー<br>バナナ 牛乳 | 牛乳                                       | タンナファクルー                | バナナ                           |                                        |
| 2    | 金 | アンパンマン煎餅  | オレンジ               | 豆腐丼<br>人参とササミの酢の物<br>ワカメのみそ汁<br>《豆腐の日》    | 木綿豆腐 ちくわ<br>ササミ<br>ワカメ          | 白米                          | 玉ねぎ 小松菜<br>人参 胡瓜<br>玉ねぎ ねぎ                                      | 19    | 月         | カウエハムス           | 梨                  | キャベツのカレー風味丼<br>マカロニサラダ<br>白菜のみそ汁         | 豚肉<br>ハム                | 白米<br>マカロニ マヨネーズ              | キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー<br>胡瓜 みかん缶<br>白菜 人参 ねぎ |
|      |   | 午後おやつ     | プリン<br>クラッカー       |                                           | プリン                             | せんべい                        | 午後おやつ                                                           |       |           | アカラサー<br>牛乳      | 牛乳                 | 牛乳                                       | 強力粉 黒糖                  |                               |                                        |
| 3    | 土 | お菓子       | パイナップル             | ジュシー<br>胡瓜の和え物<br>豚汁                      | ひじき ツナ缶<br>ちくわ<br>豚肉            | 白米                          | 人参 にら<br>胡瓜<br>大根 人参 ごぼう ねぎ                                     | 20    | 火         | 黒糖               | ヨーグルト<br>あえ        | パン<br>ホワイトシチュー<br>野菜サラダ<br>ポイルウインナー      | 鶏肉<br>ウインナー             | パン<br>じゃが芋                    | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー<br>レタス 胡瓜 トマト            |
|      |   | 午後おやつ     | はちや棒<br>牛乳         |                                           | はちや棒                            | バナナ                         | 午後おやつ                                                           |       |           | いなり寿司<br>お茶      | いなりの皮              | 白米                                       |                         |                               |                                        |
| 5    | 月 | 黒糖        | オレンジ               | ご飯 納豆みそ<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ブロッコリーごま和え<br>アーサ汁 | 納豆<br>ちくわ                       | 白米                          | てんぷら粉<br>ブロッコリー 人参<br>ねぎ                                        | 21    | 水         | ひねり揚げ            | バナナ                | ポテトミート焼き<br>胡瓜の和え物<br>オニオンスープ            | 合挽肉 チーズ                 | 白米<br>じゃが芋                    | 玉ねぎ<br>胡瓜 人参 コーン<br>玉ねぎ 小松菜            |
|      |   | 午後おやつ     | オレンジブラウニー<br>牛乳    |                                           | 卵 ココア<br>牛乳                     | バター 砂糖 ケーキミックス<br>マーメレードジャム | 午後おやつ                                                           |       |           | ふかし芋<br>牛乳       |                    | 牛乳                                       | さつま芋                    |                               |                                        |
| 6    | 火 | ビスケット     | バナナ                | ゆかりご飯<br>赤魚のおろし煮<br>人参しりしり<br>ゆし豆腐        | 赤魚<br>鶏ミンチ 卵<br>ゆし豆腐            | 白米                          | ゆかり<br>大根 ねぎ<br>人参 玉ねぎ ビーマン<br>ねぎ                               | 22    | 木         | ヤクルト             | お弁当会 & お誕生会        |                                          |                         |                               |                                        |
|      |   | 午後おやつ     | お好み焼き<br>牛乳        |                                           | ツナ缶<br>牛乳                       | 小麦粉                         | キャベツ                                                            |       |           |                  |                    |                                          |                         |                               |                                        |
| 7    | 水 | 小魚        | りんご                | ご飯<br>照りマヨチキン<br>かみかみあえ<br>ソーメン汁          | 鶏肉<br>さきいか                      | 白米                          | マヨネーズ<br>ブロッコリー<br>人参 きゅうり キャベツ<br>ねぎ                           | 23    | 金         | 星食べよ             | りんご                | ご飯<br>魚の西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>キャベツのみそ汁      | 白身魚<br>ツキアゲ             | 白米<br>こんにやく                   | ブロッコリー<br>ごぼう 人参 にら<br>キャベツ しめじ ねぎ     |
|      |   | 午後おやつ     | 大学芋<br>牛乳          |                                           | 牛乳                              |                             | さつま芋                                                            |       |           | 午後おやつ            | オーブルジャムサンド<br>牛乳   |                                          | 牛乳                      | 食パン メーブルジャム                   |                                        |
| 8    | 木 | 星食べよ      | オレンジ               | ご飯<br>ミンチカレー<br>スパサラダ<br>コンソメスープ          | 豚ミンチ                            | 白米                          | じゃが芋<br>スパゲティ マヨネーズ<br>人参 胡瓜 みかん缶<br>キャベツ 人参                    | 24    | 土         | お菓子              | パイナップル             | 生姜焼き丼<br>和え物<br>ほうれん草のみそ汁                | 豚肉<br>ワカメ ツナ缶           | 白米                            | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>白菜 人参<br>ほうれん草          |
|      |   | 午後おやつ     | ちんすこう<br>りんご 牛乳    |                                           | 牛乳                              |                             | ちんすこう                                                           |       |           | 午後おやつ            | 野菜かりんとう<br>バナナ 牛乳  |                                          | 牛乳                      | 野菜かりんとう                       | バナナ                                    |
| 9    | 金 | はちや棒      | バナナ                | ミートスパゲティ<br>野菜サラダ<br>卵ときこのスープ             | 合挽肉<br>卵                        | 白米                          | スパゲティ<br>マヨネーズ<br>玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト<br>レタス 胡瓜 コーン バイロ<br>えのき ねぎ しめじ | 26    | 月         | ビスコ              | オレンジ               | ハヤシライス<br>南瓜サラダ<br>ワカメスープ                | 豚肉 大豆<br>卵 チーズ<br>ワカメ   | 白米<br>マヨネーズ                   | 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン<br>南瓜 レーズン<br>長ねぎ      |
|      |   | 午後おやつ     | 昆布おにぎり<br>チーズ      |                                           | しそ昆布<br>チーズ                     |                             | 白米                                                              |       |           | 午後おやつ            | マシュマロおこし<br>牛乳     |                                          | きなこ                     | マシュマロ コーンフレーク<br>オートミール マーガリン |                                        |
| 10   | 土 | 運動会       |                    |                                           |                                 |                             |                                                                 | 27    | 火         | セサミビスケット         | バナナ                | 雑穀米ご飯<br>鮭のオーロラソース焼き<br>ひじき炒め<br>ゆし豆腐    | 鮭<br>ひじき 豚肉 油揚げ<br>ゆし豆腐 | 白米 雑穀米<br>マヨネーズ<br>しらたき       | ブロッコリー<br>人参 にら<br>ねぎ                  |
| 13   | 火 | ビスコ       | りんご                | ご飯<br>サバの香味焼<br>シーザーサラダ<br>ゆし豆腐           | サバ<br>粉チーズ<br>ゆし豆腐              | 白米                          | トマト<br>マヨネーズ<br>レタス 胡瓜 コーン<br>ねぎ                                | 28    | 水         | 動物ビスケット          | 青切みかん              | 麦ご飯<br>レバーの竜田揚げ<br>切干大根ともやしのナムル<br>かき玉汁  | 豚レバー<br>卵               | 白米 押し麦                        | 切干大根 もやし 胡瓜<br>小松菜                     |
|      |   | 午後おやつ     | チョコチップ蒸しパン<br>牛乳   |                                           | 牛乳                              | ケーキミックス 砂糖 油 チョコ            | 午後おやつ                                                           |       |           | ヨーグルトあえ<br>ビスケット |                    | ヨーグルト                                    | ビスケット                   | バナナ パイナップル                    |                                        |
| 14   | 水 | ミニドーナツ    | バナナ                | きびなごの唐揚げ<br>パパイライリチー<br>アーサ汁              | きびなご<br>ツナ缶 木綿豆腐<br>アーサ         | 白米                          | コーン<br>パパイラ 人参 にら<br>長ねぎ                                        | 29    | 木         | 鉄分ウエハース          | オレンジ               | みそラーメン<br>胡瓜のおかかあえ<br>ポテトフライ             | 豚肉                      | 中華麺<br>糸かつお<br>フライドポテト        | 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ねぎ<br>胡瓜                   |
|      |   | 午後おやつ     | サターアングリー<br>牛乳     |                                           | 卵<br>牛乳                         | 砂糖 小麦粉 油 BP                 | 午後おやつ                                                           |       |           | 鮭おにぎり<br>牛乳      |                    | 鮭<br>牛乳                                  | 白米                      |                               |                                        |
| 15   | 木 | 小亀せんべい    | オレンジ               | ご飯<br>ゆかりチーズつくね<br>クレープイリチー<br>キャベツのみそ汁   | 鶏ミンチ 木綿豆腐 チーズ<br>刻み昆布 豚肉<br>油揚げ | 白米                          | 玉ねぎ<br>人参 にら<br>キャベツ ねぎ                                         | 30    | 金         | アンパンマン煎餅         | りんご                | もちきびご飯<br>ハロウィンハンバーグ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ | 合挽肉 卵<br>ハム             | 白米 もちきび<br>パン粉 マヨネーズ          | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>レタス 胡瓜<br>玉ねぎ 人参 セロリ    |
|      |   | 午後おやつ     | くずもち<br>牛乳         |                                           | きなこ<br>牛乳                       | 芋くず 黒糖 砂糖                   | 午後おやつ                                                           |       |           | パンキンケーキ<br>牛乳    |                    | 牛乳                                       | バター 砂糖 小麦粉<br>ベーキングパウダー | 南瓜                            |                                        |
| 16   | 金 | かりんとう     | 青切みかん              | 《10月17日は沖縄そばの日》                           |                                 |                             |                                                                 |       | 31        | 土                | お菓子                | パイナップル                                   | 炊き込みご飯<br>胡瓜の和え物<br>鶏汁  | ツナ缶 ひじき<br>ちくわ<br>鶏肉          | 人参 にら<br>胡瓜 コーン<br>大根 人参 ねぎ            |
|      |   | 午後おやつ     | ワカメおにぎり<br>胡瓜スティック |                                           | ワカメ                             | 白米                          | 胡瓜                                                              | 午後おやつ |           |                  | せんべい バナナ<br>牛乳     |                                          | 牛乳                      | せんべい                          | バナナ                                    |

※ 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。





# 10月 離乳食 献立表



令和8年

西原白百合保育園

| 日  | 曜日 | 初期(ごっくん期)5～6ヶ月<br>中期(もぐもぐ期)7～9ヶ月<br>後期(かみかみ期)10ヶ月～12ヶ月                             | ヨーグルト状(ペースト)<br>豆腐の固さ(マッシュ)<br>バナナの固さ(柔らかく刻む)                                                             | 果物             | おやつ<br>(3回食から)     | ※<br>食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。 |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 木  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁<br>全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 豆腐のみそ汁<br>軟飯 ササミと野菜の煮物 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁             | バナナ果汁<br>バナナ   | バナナサンド             |                                                                               |
| 2  | 金  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 人参ペースト オニオンスープ<br>全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 人参つぶしあえ みそ汁<br>軟飯 豆腐の野菜煮 人参の和え物 みそ汁                       | オレンジ果汁<br>オレンジ | おじや<br>豆腐のすまし汁     |                                                                               |
| 3  | 土  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ<br>全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 大根のみそ汁<br>軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁                | バナナ果汁<br>バナナ   | ツナおじや<br>じゃが芋スープ   |                                                                               |
| 5  | 月  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁<br>納豆全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしブロッコリーあえ 豆腐のすまし汁<br>納豆軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ 豆腐のすまし汁 | オレンジ果汁<br>オレンジ | おじや<br>南瓜スープ       |                                                                               |
| 6  | 火  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト すましスープ<br>全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜煮 ゆし豆腐<br>軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 ゆし豆腐                                  | バナナ果汁<br>バナナ   | ツナおじや<br>キャベツスープ   |                                                                               |
| 7  | 水  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ すましスープ<br>全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁<br>軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 ソーメン汁                           | りんご果汁<br>煮りんご  | 鶏おじや<br>さつま芋スープ    |                                                                               |
| 8  | 木  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ<br>全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 野菜スープ<br>軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 野菜スープ               | オレンジ果汁<br>オレンジ | みかん<br>パンケーキ       |                                                                               |
| 9  | 金  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダ じゃが芋スープ<br>全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ じゃが芋スープ<br>軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ                   | バナナ果汁<br>バナナ   | じゃが芋おやき            |                                                                               |
| 10 | 土  |  |                                                                                                           |                |                    |                                                                               |
| 13 | 火  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ すましスープ<br>全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ ゆし豆腐<br>軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐                      | りんご果汁<br>煮りんご  | ブロッコリー<br>パンケーキ    |                                                                               |
| 14 | 水  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 じゃが芋ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ<br>全粥 じゃが芋とササミのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ<br>軟飯 じゃが芋とササミの煮物 南瓜の煮物 オニオンスープ          | バナナ果汁<br>バナナ   | 南瓜おやき              |                                                                               |
| 15 | 木  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 豆腐のすり流し 切干大根煮マッシュ キャベツスープ<br>全粥 豆腐のつぶし煮 切干大根つぶしサラダ キャベツスープ<br>軟飯 豆腐の煮物 切干大根煮 キャベツスープ                 | オレンジ果汁<br>オレンジ | 人参パンケーキ            |                                                                               |
| 16 | 金  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草と豆腐のすり流しあえ すましスープ<br>全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁<br>軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え ソーメン汁        | みかん果汁<br>みかん   | 鶏おじや<br>豆腐のすまし汁    |                                                                               |
| 17 | 土  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 豆腐のすりながし さつま芋ペースト オニオンスープ<br>全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ<br>軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ                | バナナ果汁<br>バナナ   | さつま芋おじや<br>豆腐のすまし汁 |                                                                               |
| 19 | 月  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 白菜スープ<br>全粥 魚の野菜煮 キャベツサラダ 白菜のみそ汁<br>軟飯 魚と野菜の煮物 キャベツサラダ 白菜のみそ汁                  | バナナ果汁<br>煮梨    | ササミおじや<br>キャベツスープ  |                                                                               |
| 20 | 火  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 野菜ペースト 野菜サラダマッシュ オニオンスープ<br>全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ オニオンスープ<br>軟飯 シチュー 野菜サラダ オニオンスープ                     | バナナ果汁<br>バナナ   | じゃが芋おやき            |                                                                               |
| 21 | 水  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐煮ペースト オニオンスープ<br>全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 みそ汁<br>軟飯 魚の野菜煮 豆腐いり煮 みそ汁                           | バナナ果汁<br>バナナ   | さつま芋おやき            |                                                                               |
| 22 | 木  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ じゃが芋スープ<br>全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ じゃが芋スープ<br>軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 じゃが芋スープ          | バナナ果汁<br>バナナ   | バナナパンケーキ           |                                                                               |
| 23 | 金  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト キャベツスープ<br>全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 つぶしさつま芋煮 キャベツのみそ汁<br>軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 キャベツのみそ汁      | りんご果汁<br>煮りんご  | ササミおじや<br>さつま芋スープ  |                                                                               |
| 24 | 土  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 白身魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁<br>全粥 白身魚のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 豆腐のすまし汁<br>軟飯 白身魚の煮つけ ポテトサラダ 豆腐のすまし汁           | バナナ果汁<br>バナナ   | おじや<br>みそ汁         |                                                                               |
| 26 | 月  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁<br>全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁<br>軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁         | オレンジ果汁<br>オレンジ | きなこパンケーキ           |                                                                               |
| 27 | 火  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ<br>全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐<br>軟飯 鮭の野菜煮 人参しり煮 ゆし豆腐                         | バナナ果汁<br>バナナ   | おじや<br>野菜スープ       |                                                                               |
| 28 | 水  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 野菜ペースト 切干大根ナムル 小松菜スープ<br>全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 切干大根つぶしナムル 小松菜スープ<br>軟飯 鶏肉の野菜煮 切干大根ナムル 小松菜スープ                 | みかん果汁<br>みかん   | さつま芋パンケーキ          |                                                                               |
| 29 | 木  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ<br>全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ソーメン汁<br>軟飯 鶏肉と野菜の煮物 南瓜の煮物 ソーメン汁                       | オレンジ果汁<br>オレンジ | 鶏おじや<br>キャベツスープ    |                                                                               |
| 30 | 金  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ<br>全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ<br>軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ           | バナナ果汁<br>バナナ   | 南瓜パンケーキ            |                                                                               |
| 31 | 土  | 初期<br>中期<br>後期                                                                     | つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁<br>全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 豆腐のすまし汁<br>軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁             | バナナ果汁<br>バナナ   | ツナおじや<br>大根スープ     |                                                                               |

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。  
 ※ 12日(月)スポーツの日でお休みです。

