

令和8年 10月　幼児食　予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 （力や熱となる）	あかの食品 （血や肉となる）	みどりの食品 （体の調子を整える）	備考
1	木	沖縄そば ほうれん草の白和え グレープフルーツ	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	ゆで沖縄そば　黒糖 マヨネーズ　白ごま 黒ごま　小麦粉	豚肉　かつお節 かまぼこ　沖縄豆腐 ツナ缶　ミルク	玉葱　人参 ねぎ　ほうれん草 グレープフルーツ	保育園の手作り ちんすこう、 美味しいですよ
2	金	雑穀御飯 鮭のちゃんちゃん蒸し焼き からし菜麸ちゃんぷるー アーサの味噌汁 プルーン	さつま芋の 胡麻団子揚げ ミルク	米　もちきび　押麦 車ふ　さつま芋 白玉粉　白ごま	鮭　卵　乾燥あおさ 豚バラ肉　かつお節 煮干し　ミルク	玉葱　人参　舞茸 ピーマン　しめじ からし菜　キャベツ プルーン	北海道の郷土料理の ちゃんちゃん焼き とは、鮭にたくさんの 野菜を併せた味噌味。
3	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 青菜のお浸し えのきの味噌汁 オレンジ	ホットケーキ ミルク	米　もちきび　押麦 ホットケーキミックス はちみつ	豚挽き肉　沖縄豆腐 しらす干し　わかめ かつお節　煮干し ミルク	にんにく　玉葱 乾燥椎茸　ほうれん草 グリンピース　人参 えのき　オレンジ	マーボー豆腐は 優しい味で 仕上げてます
5	月	和風あんかけ丼 パンプキンサラダ ほうれん草の味噌汁 青切みかん	豆乳くずもち ミルク	米　マヨネーズ 芋くず　タピオカ粉 はったい粉	豚肉　ツナ缶 かつお節　煮干し 調製豆乳　ミルク	大根　人参　玉葱 乾燥椎茸　ほうれん草 ホールコーン缶 南瓜　青切みかん	南瓜は緑黄色野菜。 免疫を高め、抗酸化 作用がありサビない体 に仕上げます。
6	火	発芽玄米雑穀御飯 納豆おろし和え 魚のコーン焼き 春雨サラダ きゃべつの味噌汁 オレンジ	そうめんいりちゃー ミルク	米　発芽玄米　押麦 もちきび　春雨 マヨネーズ　白ごま そうめん	納豆　糸削り節 白身魚　ささみ　卵 かつお節　煮干し ツナ缶　ミルク	大根　パセリ　胡瓜 クリームコーン缶 人参　キャベツ　にら オレンジ　玉葱　ねぎ	保育園の大根おろしは 苦みをおさえる為に 火を通して使って います
7	水	和風そぼろ丼 ポパイサラダ 大根とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米　マヨネーズ パン	きざみのり　ツナ缶 沖縄豆腐　豚挽き肉 わかめ　かつお節 煮干し　ミルク	いんげん　乾燥椎茸 人参　生姜　大根 ほうれん草　ねぎ ホールコーン缶 グレープフルーツ	そぼろにつぶした 豆腐を入れると 脂肪分は減って、 蛋白質やカルシウムは 増えます！いいですね！
8	木	ビビンバ風 小魚 わかめスープ バナナ	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米　すりごま 白ごま 胚芽クラッカー	豚肉　卵　カエリ わかめ　かつお節 固形ヨーグルト	大根　胡瓜　人参 玉葱　たけのこ水煮 えのき　バナナ	小魚カミカミ！ 噛む力を強くします
9	金	雑穀御飯 れんこんつくねのオーブン焼き 野菜イリチー 豚汁 梨	ひじき佃煮の おにぎり フルーツ 野菜ジュース	米　もちきび　押麦 長芋　冷）里芋 白ごま	鶏ひき肉　卵　豚肉 かつお節　煮干し ひじき　糸削り節	れんこん水煮　玉葱 青しそ　キャベツ 人参　にら　ごぼう 乾燥椎茸　梨	いろんな野菜を使った 豚汁は一度に タンパク質やビタミン が摂れる便利な料理。
10	土	雑穀御飯 豆乳シチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米　もちきび　押麦 じゃが芋　食パン ブルーベリージャム	鶏もも肉　豆乳 わかめ　かつお節 ミルク	人参　玉葱　キャベツ 生しいたけ　レタス クリームコーン缶 胡瓜　トマト オレンジ	牛乳の代わりに 豆乳で作った豆乳 シチューは変わり種。 サッパリと仕上がり ます。
13	火	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き ブロッコリーソテー えのきと大根の味噌汁 青切みかん	ココアケーキ 豆乳	米　もちきび　押麦 小麦粉　はちみつ	鶏もも肉　かつお節 豚バラ肉　煮干し 卵　調製豆乳	にんにく　にんじん ブロッコリー　えのき ホールコーン缶　大根 青切みかん	カレー照り焼きは はちみつの力で 柔らかくコクをだし カレー粉の風味で 食欲がすすみます
14	水	２色丼 野菜の胡麻和え アーサの味噌汁 グレープフルーツ	はちみつパン ミルク	米　すりごま 胚芽ロールパン はちみつ	合挽き肉　卵 乾燥あおさ　煮干し かつお節　ミルク	玉葱　乾燥椎茸 生姜　人参　白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	お野菜をすりごまで 和えた胡麻和えは よく食べてくれます
15	木	雑穀御飯 魚フライタルタルソース 大根イリチー きのこの味噌汁 プルーン	シークヮーサー ラッシー 塩せんべい	米　もちきび　押麦 小麦粉　パン粉 マヨネーズ 塩せんべい	白身魚　卵 豚肉　かつお節 煮干し　ミルク プレーンヨーグルト	赤ピーマン　玉葱 胡瓜　大根　人参 にら　舞茸　ねぎ シークヮーサー プルーン	今の時期が旬の シークヮーサーで ラッシー！ お家でも作ってみてね
16	金	沖縄そば もやしの和え物 梨	味噌おにぎり	ゆで沖縄そば　米	豚肉　かつお節 かまぼこ　ツナ缶 かに風味かまぼこ きざみのり	玉葱　人参　ねぎ もやし　胡瓜　梨	明日は沖縄そばの日！ 一日早い沖縄そば 準備しました

＊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。





令和8年 10月　幼児食　予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
17	土	ポークケチャップライス 胡瓜とささみのサラダ さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	黒糖蒸しケーキ ミルク	米　白ごま　黒糖 さつま芋　小麦粉	豚肉　ささみ かつお節　煮干し ミルク	にんにく　玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース冷 胡瓜　人参　ねぎ グレープフルーツ	ケチャップライスは 手軽に作れて 美味しいですね 家庭でも作って みてね
19	月	茄子味噌バター丼 シークヮーサー大根 ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	お好み焼き りんごジュース	米　小麦粉 長芋　マヨネーズ りんごジュース	豚肉　沖縄豆腐 わかめ　かつお節 煮干し　糸削り節 卵　青のり粉	茄子　人参　玉葱 ピーマン　大根　ねぎ シークヮーサー果汁 バナナ　キャベツ	シークヮーサーの 季節です。良い香り ですね！潰しながら 絞ると、より香りが たちます。
20	火	発芽玄米雑穀御飯 鶏の照り煮 かんぴょうイリチー 南瓜の味噌汁 梨	サラダサンド ミルク	米　発芽玄米　押麦 もちきび　食パン マヨネーズ	鶏もも肉　刻み昆布 豚肉　ちき揚げ かつお節　煮干し ささみ　ミルク	玉葱　生姜　にんにく 乾かんぴょう　人参 乾燥椎茸　南瓜　梨 キャベツ　胡瓜	干瓢って家庭で 食べますか？　細巻き 寿司に使ってるアレ です。余分なナトリ ウムを排泄し血圧を 正常に保ちます。
21	水	ハヤシライス 青菜のお浸し わかめのすまし汁 バナナ	ぜんざい	米　押麦　黒糖 さつま芋	豚肉　油揚げ わかめ　かつお節 金時豆	にんにく　玉葱　人参 しめじ　トマト缶 ほうれん草　バナナ	青菜のお浸しと 汁でバランス満点。 １品食いはバランス が悪くなります
22	木	スパゲティーミートソース りんごコールスロー コーンスープ 青切みかん	いなり寿司 ミルク	スパゲッティ　米 マヨネーズ　白ごま じゃが芋	牛挽き肉　豚挽き肉 プロセスチーズ ベーコン　ミルク 味付いなりの皮	にんにく　玉葱　人参 ピーマン　トマト缶 キャベツ　りんご クリームコーン缶 青切みかん	野菜たっぷりの ミートソースは 子供達に人気です サラダも食べてね
23	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 鮭のｸﾘｰﾑｿｰｽかけ ブロッコリーサラダ 茄子の味噌汁 プルーン	野菜とチーズの ケークサレ 豆乳	米　もちきび　押麦 白ごま　小麦粉	ひじき　糸削り節 鮭　牛乳　ささみ 油揚げ　かつお節 煮干し　ウインナー 卵　調整豆乳 プロセスチーズ	パセリ　ブロッコリー ホールコーン缶　茄子 玉葱　プルーン　人参	ケークサレは 塩味の野菜ケーキ 朝食におすすめです
24	土	島焼きそば 大根甘酢 ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	ゆで沖縄そば　米	鶏もも肉　かまぼこ かつお節　煮干し ミルク	キャベツ　人参 玉葱　しめじ　にら 大根　ほうれん草 グレープフルーツ	島焼きそばは ケチャップ味。 家庭でもチャレンジ してみてください。
26	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉とレバーの焼肉 胡瓜とみかんの和え物 青菜とかき卵の汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　生クリーム	味付けのり　豚肉 豚レバー　わかめ 卵　かつお節 ミルク	玉葱　人参　ピーマン 胡瓜　オレンジ 小松菜　果物	１０月生まれの おともだち～ おめでとうございます
27	火	雑穀御飯 魚のレモン風味 筑前煮 キャベツの味噌汁 青切みかん	焼き芋 ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　冷）里芋 さつま芋	白身魚　鶏もも肉 かつお節　煮干し ミルク	レモン果汁　ごぼう 人参　れんこん水煮 乾燥椎茸　キャベツ しめじ　青切みかん	今日は新メニューの 魚のレモン風味！ 揚げた魚にレモン風味 のさっぱりダレです
28	水	秋のチキンカレー スティック野菜 わかめのすまし汁 バナナ	揚げパン ミルク	米　じゃが芋 さつま芋 コッペパン	鶏もも肉　わかめ かつお節　きな粉 ミルク	にんにく　玉葱　人参 しめじ　舞茸　りんご 大根　胡瓜　バナナ	秋の味覚たっぷりの カレーです 秋の食材を探して みましょう
29	木	雑穀御飯 豚肉と野菜の中華炒め 切り干し大根のサラダ 豆腐ときのこの味噌汁 プルーン	チリコンカン ノンソルト クラッカー ぶどうジュース	米　もちきび 押麦　白ごま ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	豚肉　ツナ缶 沖縄豆腐　かつお節 煮干し　ボイル大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉スライス	白菜　玉葱　人参 乾きくらげ　えのき たけのこ水煮　胡瓜 チンゲン菜　プルーン 切干し大根　にんにく トマト缶	切干大根には鉄分や カルシウムが豊富です シャキッと食感も いいですね
30	金	雑穀御飯 納豆味噌 鶏手羽元の照り煮 チョレギサラダ風 ほうれん草のすまし汁 梨	パンプキン チーズケーキ ミルク	米　もちきび　押麦 すりごま　小麦粉	鶏手羽元　鶏もも肉 納豆　厚揚げ豆腐 刻みのり　かつお節 クリームチーズ プレーンヨーグルト 卵　ミルク	生姜　サニーレタス レタス　胡瓜　梨 赤ピーマン　南瓜 ほうれん草　梨	骨付きの鶏肉 うまく食べられるかな～ パンプキンチーズ ケーキも楽しみですね
31	土	インディアンスパゲティー 野菜サラダ アーサのすまし汁 青切みかん	ゆかりおにぎり ミルク	スパゲッティ　米	合挽き肉　かつお節 乾燥あおさ　ミルク	にんにく　人参 ピーマン　玉葱 マッシュルーム缶 トマト缶　レタス 胡瓜　トマト 青切みかん　ゆかり粉	今日のパスタは 気分を変えてカレー 風味のスパゲティです

＊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。



令和8年 10月　離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
秋の味覚 沖縄も涼しくなり秋の食材がおいしくなりました。 旬の物は栄養価も高く、甘みも増し離乳食にもおすすめです。 さつま芋粥や大根みぞれ煮などいいですね！ お子さんと一緒に秋の味覚をたのしみましょう。			1 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊　すりおろしりんご煮 米 ゆで沖縄そば 豚肉 玉葱 人参 かつお節 ねぎ 沖縄豆腐 ほうれん草 りんご	2 お粥 煮魚 野菜煮物 みそ汁 さつま芋雑炊　プルーン 米 鮭 玉葱 人参 ピーマン しめじ 舞茸 からし菜 キャベツ かつお節 プルー ンさつま芋	3 お粥 マーボー豆腐風 青菜の煮浸し わかめの味噌汁 野菜雑炊　オレンジ 米 豚挽き肉 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース 沖縄豆腐 ほうれん草 人参 しらす干し わかめ かつお節 オレンジ
5 お粥 豆腐の煮込み 南瓜の煮物 ほうれん草の味噌汁 コーン雑炊　みかん 米 豚肉 大根 人参 玉葱 南瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節 青切みかん	6 お粥 煮魚　納豆煮 野菜煮物 きゃべつの味噌汁 そうめん煮込み　オレンジ 米 納豆 大根 白身魚 ささみ ブロッコリー 人参 キャベツ かつお節 そうめん 玉葱 オレンジ	7 お粥 豆腐煮物 ほうれん草の煮浸し 大根とわかめのみそ汁 野菜雑炊　コーン煮物 米 きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 いんげん 乾燥椎茸 人参 ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ かつお節	8 お粥 豚肉の柔らか煮 大根の煮物 わかめのみそ汁 野菜雑炊　バナナヨーグルト 米 豚肉 大根 胡瓜 人参 わかめ 玉葱 かつお節 バナナ プレーンヨーグルト	9 お粥 ミンチとや差の煮込み 野菜煮物 豚汁 野菜雑炊　すりおろし梨煮 米 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ 豚肉 人参 ごぼう 冷)里芋 乾燥椎茸 かつお節 梨	10 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 わかめのすまし汁 野菜雑炊　オレンジ 米 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 生しいたけ レタス 胡瓜 トマト わかめ かつお節 オレンジ
12 	13 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 大根の味噌汁 南瓜雑炊　みかん 米 鶏もも肉 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 大根 かつお節 青切みかん 南瓜	14 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮込み みそ汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米 絹ごし豆腐 合挽き肉 玉葱 乾燥椎茸 人参 ほうれん草 白菜 かつお節 さつま芋	15 お粥 煮魚 大根煮物 きのこの味噌汁 野菜雑炊　プルーンヨーグルト 米 白身魚 赤ピーマン 玉葱 胡瓜 大根 人参 豚肉 舞茸 ねぎ かつお節 プルーン プレーンヨーグルト	16 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊　すりおろし梨煮 米 ゆで沖縄そば 豚肉 玉葱 人参 かつお節 ねぎ もやし ブロッコリー 梨	17 お粥 豚肉の柔らか煮 ささみと野菜の煮込み さつま芋の味噌汁 野菜雑炊　マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 グリンピース ささみ 人参 さつま芋 ねぎ かつお節 南瓜
19 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 ワカメと豆腐の味噌汁 野菜雑炊　バナナ 米 豚肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン 大根 沖縄豆腐 わかめ ねぎ かつお節 バナナ キャベツ	20 お粥 チキンの柔らか煮 豚肉と野菜の煮込み 南瓜の味噌汁 鶏雑炊　すりおろし梨煮 米 鶏もも肉 玉葱 人参 豚肉 乾燥椎茸 南瓜 かつお節 梨 ささみ キャベツ 胡瓜	21 お粥 豚肉と野菜の煮込み 青菜の煮浸し わかめのすまし汁 芋雑炊　バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 わかめ かつお節 バナナ さつま芋	22 お粥 ミンチと野菜の煮込み マッシュじゃが芋 かつおだし汁 野菜雑炊　すりおろしりんご煮 米 牛挽き肉 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご じゃが芋 かつお節 青切みかん	23 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 茄子の味噌汁 野菜雑炊　プルーン 米 鮭 ささみ ブロッコリー ホールコーン缶 茄子 玉葱 かつお節 プルーン 人参	24 お粥 チキンと野菜の煮込み 大根煮物 ほうれん草の味噌汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 大根 ほうれん草 かつお節 さつま芋
26 お粥 豚肉とレバーの煮込み 野菜煮物 青菜のみそ汁 野菜雑炊　オレンジ 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 かつお節 オレンジ	27 お粥 煮魚 チキンとごぼうの煮込み キャベツのみそ汁 焼雑炊　みかん 米 白身魚 鶏もも肉 ごぼう 人参 玉葱 キャベツ しめじ かつお節 青切みかん さつま芋	28 お粥 チキンと野菜の煮込み スティック野菜煮 わかめのすまし汁 さつま芋雑炊　バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 にんじん じゃが芋 さつま芋 しめじ 舞茸 大根 胡瓜 わかめ かつお節 バナナ	29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐の味噌汁 野菜雑炊　プルーン 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 チンゲン菜 沖縄豆腐 かつお節 プルーン	30 お粥　納豆煮 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁 南瓜雑炊　すりおろしヨーグルト 米 納豆 鶏もも肉 玉葱 人参 レタス 赤ピーマン ほうれん草 かつお節 梨 南瓜 プレーンヨーグルト	31 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮込み みそ汁 野菜雑炊　みかん 米 絹ごし豆腐 合挽き肉 人参 ピーマン 玉葱 レタス 胡瓜 トマト かつお節 青切みかん

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。