

2026年度

10月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			
			午後 午前	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 木 26 月	ご飯 冷部煮 ひじき入りそぼろサラダ 赤だしなめこ汁	牛乳 コーンフレークおこし 牛乳	米／かたくり粉／焼きふ (車ふ)／さといも／きび 糖／サフラワー油／ごま油 ／コーンフレーク／ごま／ はちみつ	鶏胸肉(皮なし)／豚ひき肉 ／干ひじき(7分目、乾)／ 米みそ(赤色辛みそ)／麦み そ／牛乳	にんじん／ほうれんそう／干し椎 茸／赤ピーマン／きゅうり／玉葱 ／なめこ(ゆで)／はくさい／葉ね ぎ	
2 金	ご飯 ちゃんちゃん焼き きゅうりときのこの梅和え 豆腐とさつま芋の澄し汁	牛乳 マカロニソテー 牛乳	米／きび糖／なたね油／さ つまいも／マカロニ・スパ ゲッティ	しろさけ／麦みそ／木綿豆 腐／生わかめ／牛乳／豚ひ き肉	玉葱／にんじん／キャベツ／りょ くとうもやし／青ピーマン／きゅ うり／こまつな／梅(塩漬)／梅び しお／えのきたけ／エリンギ／生 しいたけ	
3 17 31 土	ごぼうめし 貝だくさん汁 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米／きび糖／なたね油／さ といも／しらたき／ごま油	鶏もも肉／豚ばら肉／豚も も肉／麦みそ／牛乳	ごぼう／だいこん／にんじん／ね ぎ／温州蜜柑(早生、生)／梅びしお	
5 19 月	カレーうどん 昆布豆 キャベツの甘酢漬け	牛乳 抹茶わらび餅 牛乳	干しうどん(乾)／なたね油 ／しらたき／水あめ(酵素 糖化)／きび糖／くずでん 粉／上白糖／黒砂糖	豚もも肉／大豆(国産、乾)／ りしりこんぶ(素干し)／牛 乳／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／ねぎ／れんこん ／キャベツ／きゅうり	
6 20 火	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 白菜と竹輪のサラダ いもっこ汁	牛乳 ホットビスケット 牛乳	米／てんさい糖／ごま／き び糖／ごま油／さといも／ しらたき／無塩バター／薄 力粉／小麦(玄穀・国産、普 通)	鶏もも肉／麦みそ／焼き竹 輪／牛乳	しょうが／はくさい／りんご／ きゅうり／だいこん／にんじん／ ねぎ／生しいたけ／いちじく(乾)	
7 21 水	納豆レタスチャーハン さんびらサラダ 豚肉とじゃが芋のみそ汁	牛乳 焼き芋とくだもの 牛乳	米／なたね油／ごま／じゃ がいも／さつまいも	糸引納豆／焼き豚／ロース ハム／豚ばら肉／麦みそ／ 牛乳	レタス／玉葱／さやいんげん／ しょうが／ごぼう／にんじん／ きゅうり／キャベツ／りんご	
8 22 木	ソフトフランス ポテトコロッケグラタン レタスとパインのサラダ ミネストローネ	牛乳 玄米おにぎり 牛乳	フランスパン／じゃがいも ／薄力粉／無塩バター／オリ ーブ油／きび糖／マカロ ニ・スパゲッティ／水稲穀 粒(玄米)／ごま	豚ひき肉／牛乳／カマン ベールチーズ／鶏もも肉／ 生わかめ	玉葱／にんじん／レタス／きゅう り／みずかけな／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／パインアップル(缶詰)／ かぶ／かぶ(葉)	
9 23 金	ご飯 浦上そぼろ 和風サラダ じゃが芋となめこのみそ汁	牛乳 バナナケーキ 牛乳	米／しらたき／きび糖／な たね油／ごま／じゃがいも	豚中型種肩ロ-ス(脂身付き)／ 蒸しかまぼこ／生わかめ／ まぐろ缶詰(水煮ルー付)／ 油揚げ／麦みそ／牛乳／た まご	ごぼう／りょくとうもやし／にん じん／さやいんげん／干し椎茸／ だいこん／きゅうり／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／玉葱／なめこ／葉ね ぎ／バナナ	
10 24 土	チキンライス ツナポテト(フレンチ) 角切り野菜のスープ	牛乳 みそパン 牛乳	米／なたね油／じゃがいも ／きび糖／薄力粉	鶏もも肉／まぐろ缶詰(水煮 ルー付)／鶏若鶏肉胸(皮付 き)／牛乳／甜面醬	玉葱／青ピーマン／にんじん／さ やいんげん／キャベツ	
13 火	食パン きのことツナのオムレツ キャベツとハムのサラダ やさしいクリームスープ	牛乳 にんにく風味のチャーハン 牛乳	食パン／オリーブ油／てん さい糖／米／なたね油	まぐろ缶詰(水煮ルー付)／ プロセスチーズ／たまご／ 牛乳／ロースハム／鶏ひき 肉／かつお加工品(かつお 節)	ぶなしめじ／キャベツ／にんじん ／アスパラガス／きゅうり／玉葱 ／しそ葉／にんにく	
27 火	食パン きのことツナのオムレツ キャベツとハムのサラダ ジュリエンスープ	牛乳 ルーローハン 牛乳	食パン／オリーブ油／てん さい糖／米／ごま油／きび 糖	まぐろ缶詰(水煮ルー付)／ プロセスチーズ／たまご／ 牛乳／ロースハム／豚もも 肉／豚ばら肉	ぶなしめじ／キャベツ／にんじん ／アスパラガス／きゅうり／玉葱 ／えのきたけ／パセリ／しょうが ／こまつな	
14 28 水	ご飯 麻婆豆腐 鶏とキャベツの棒々鶏 春雨スープ	牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	米／かたくり粉／なたね油 ／ごま油／ごま(むき)／き び糖／普通はるさめ(乾)／ 上新粉／じゃがいも	木綿豆腐／豚ひき肉／米み そ(赤色辛みそ)／甜面醬／ 鶏胸肉(皮なし)／牛乳	にんにく／ねぎ／にんじん／たけ のこ／生しいたけ／キャベツ／青 ピーマン／にら／玉葱／ぶなしめ じ／はくさい	
15 29 木	栗入りきのご飯 おかか炒め わかめときゅうりの酢の物 なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳 黒ごまクッキー 牛乳	米／日本ぐり(甘露煮)／ なたね油／きび糖／薄力粉 ／ごま	鶏もも肉／豚ひき肉／かつ お加工品(削り節)／生わか め／麦みそ／牛乳	にんじん／ぶなしめじ／生しいた け／キャベツ／青ピーマン／りょ くとうもやし／にんにく／れんこ ん／きゅうり／切干しいたけ／ なす／日本かぼちゃ／玉葱／葉ね ぎ	
16 30 金	鮭とほうれん草の クリームパスタ イタリアンサラダ キャベツと小松菜のスープ	牛乳 二色せんべい プチスティック 牛乳	マカロニ・スパゲッティ／ なたね油／薄力粉／無塩バ ター／サフラワー油／きび 糖	しろさけ／牛乳／豚もも肉 ／鶏若鶏肉胸(皮付き)	ほうれんそう／ぶなしめじ／玉葱 ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／きゅ うり／さやいんげん／トマト／レ タス／サラダ菜／キャベツ／こま つな／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	
月平均栄養価			エネルギー 脂 質	530kcal 16.5g	タンパク質 食塩相当量	21.0g 1.4g

※午前の牛乳は乳児のみです