

2026年度

10月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園分園野の花園

日 ／ 曜	献 立 名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			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 治部煮 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（乳児のみ）	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（ワケル釜、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（乳児のみ）	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／りよ 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（乳児のみ）	米／きび糖／なたね油／さ といも／しらたき／ごま油 ／米	鶏もも肉／豚ばら肉／豚モ モ肉／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（乳児のみ）	干しうどん（乾）／なたね油 ／しらたき／水あめ（酵素 糖化）／きび糖／くすでん 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（乳児のみ）	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 きんぴらサラダ 豚肉とじゃが芋のみそ汁	牛乳 焼き芋とくだもの 牛乳（乳児のみ）	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（乳児のみ）	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／水稻穀 粒（玄米）／ごま	豚ひき肉／牛乳／ピザ用 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（㊟㊢）／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（乳児のみ）	米／しらたき／きび糖／な たね油／ごま／じゃがいも	豚中型種肩ロース（脂身付き）／ 蒸しかまぼこ／生わかめ／ まぐろ缶詰（水煮ルータイプ）／ 油揚げ／麦みそ／牛乳／た まご	ごぼう／りよくとうもやし／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（㊟㊢）／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（乳児のみ）	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 ルータイプ）／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 （防災備蓄品）	牛乳 にんにく風味のチャーハン 牛乳（乳児のみ）	食パン／オリーブ油／てん さい糖／米／なたね油	まぐろ缶詰（水煮ルータイプ）／ 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（乳児のみ）	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（水煮ルータイプ）／ プロセスチーズ／たまご／ 牛乳／ロースハム／豚モモ 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（乳児のみ）	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	栗入りきのこご飯 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（乳児のみ）	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／りよ 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 ブチスティック 牛乳（乳児のみ）	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 ／鶏胸肉	ほうれんそう／ぶなしめじ／玉葱 ／とうもろこし缶詰（㊟㊢）／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（㊟㊢）
	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