

2026

10月の乳幼児食献立表

ふつう食では 喫食確認を行っていません。

献立の中で食べたことのない材料がありましたらご家庭で事前にお試ください。

*朝おやつ（乳児）はアレルギーの兼ね合いで献立変更が生じる場合があります。ご了承ください。

日	曜日	昼 食		使用材料3色食品表			朝おやつ ※乳児のみ	15時おやつ
		主食	乳幼児食	血・肉・骨・歯のもと	かや体温のもと	体の調子を整える		
1	木	むぎごはん	たらのやみつきそてー こまつなのごますあえ たまねぎのみそしる・くだもの	タラ・ツナ・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・麦・砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま・ワビ・かつ・ぎょうざの皮	にんにく・レモン汁・パセリ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・えのき茸・オレンジ・りんご	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう あっぶるばい
2	金	ごはん	とりにくとこんさいのにも ぶろっこりーのおかあえ さつまいものみそしる・くだもの	鶏肉・油揚げ・かつお節・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・片栗粉・砂糖・さつま芋・小麦粉・サラダ油	しょうが・大根・れんこん・人参・干し椎茸・ブロッコリー・玉ねぎ・パナ・りんご・かぼちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃ すこーん
5	月	ごはん	まつかぜやき だいこんとつなのさらだ じゃがいものみそしる・くだもの	豚ミンチ・鶏ミンチ・中みそ・ツナ・かつわかめ・いりこ・牛乳・昆布	米・片栗粉・砂糖・ごま・マヨネーズ・ごま油・じゃが芋・ワビ・かつ・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・切干大根・コーン・しめじ・オレンジ	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう きゅうと けーき
6	火	ごはん	ぶたにくとだいこんのあまからてりに きゃべつのおますあえ きのこのみそしる・くだもの	豚肉・ちくわ・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・片栗粉・砂糖・ワビ・かつ・さつま芋・サラダ油・ごま	大根・人参・小松菜・しょうが・キャベツ・切干大根・きゅうり・しめじ・えのき茸・玉ねぎ・りんご	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう だいがくいも
7	水	ごはん	にくじゃが はくさいのこんぶあえ だいこんのみそしる・くだもの	牛肉・ツナ・塩昆布・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・ミックスチーズ・昆布	米・サラダ油・じゃが芋・砂糖・食パン	玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草・大根・梨・りんご・コーン・パセリ	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう びざとーすと
8	木	むぎごはん	さんまのしおやき こまつなのつなあえ とんじる・くだもの	サンマ・ツナ・豚肉・中みそ・いりこ・牛乳・豆乳・きな粉・昆布	米・麦・ごま・砂糖・じゃが芋・板こんにゃく・ワビ・かつ・片栗粉	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・パナナ	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
9	金	ごはん	とりにくのわふうばんこやき ぶろっこりーのさらだ おにおんすーぶ・くだもの	鶏肉・ベーコン・牛乳・昆布	米・パン粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・ごま・ごま	パセリ・ブロッコリー・コーン・人参・玉ねぎ・りんご	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう ごまくっきー
13	火	ごはん	とりにくのごまますあえ ほうれんそうのいそあえ さつまいものみそしる・くだもの	鶏肉・刻みのり・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・ミックスチーズ・昆布	米・砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま・さつま芋・ワビ・かつ・じゃが芋・ごま油	ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ・ニラ	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう にらじゃがもち
14	水	しおまーぼ どうぶどん	もやしのちゅうかあえ はくさいのすーぶ・くだもの	鶏ミンチ・豚ミンチ・豆腐・ちくわ・卵・牛乳・きな粉・昆布	米・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・サラダ油・マカロニ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・白ねぎ・干し椎茸・ニラ・もやし・チンゲン菜・白菜・しめじ・パナ・りんご	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう まかにきなこ
15	木	むぎごはん	さわらのかれーまよーすやき ぶろっこりーのさらだ きゃべつのすーぶ・くだもの	サワラ・ミックスチーズ・ツナ・ベーコン・牛乳・昆布	米・麦・サラダ油・マヨネーズ・砂糖・ワビ・かつ・さつま芋・ごま	玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・コーン・人参・キャベツ・干し椎茸・りんご	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう すいーとぼてと
16	金	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゃべつのゆかりまよあえ あつあげのみそしる・くだもの	豚肉・ツナ・厚揚げ・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・小松菜・人参・しめじ・オレンジ・りんご・パナナ	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう ばななけーき
19	月	ごはん	ひきにくのおおばちーすやき ちんげんさいのごまあえ だいこんのみそしる・くだもの	鶏ミンチ・豚ミンチ・ひじき・卵・ミックスチーズ・油揚げ・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま・ワビ・かつ・強力粉・無塩バター・マヨネーズ	大葉・玉ねぎ・人参・しょうが・チンゲン菜・白菜・大根・しめじ・りんご・コーン・パセリ	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう こーんばん
20	火	ごはん	ゆーりんちー はるさめさらだ わかめすーぶ・くだもの	鶏肉・ツナ・かつわかめ・牛乳・ベーコン・刻みのり・昆布	米・小麦粉・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油・春雨・マヨネーズ・ワビ・かつ・スナゲティ・無塩バター	にんにく・しょうが・玉ねぎ・白ねぎ・葉ねぎ・きゅうり・人参・コーン・もやし・パナ・しめじ・えのき茸	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう きのこ すばけてい
21	水	ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため こふきもち しめじのおすいもの・くだもの	厚揚げ・豚肉・豚肉・中みそ・かつわかめ・牛乳・きな粉・豆乳・昆布	米・砂糖・片栗粉・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	にんにく・しょうが・玉ねぎ・もやし・人参・チンゲン菜・パセリ・しめじ・大根・なめこ・オレンジ・りんご	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう きなこくっきー
22	木	さんまの ませごはん	ちくわのいそべあげ ほうれんそうのうめおかあえ とうふのみそしる・くだもの	サンマ・ちくわ・青のり・かつお節・豆腐・油揚げ・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・ごま・小麦粉・サラダ油・砂糖・ワビ・かつ・食パン	しょうが・葉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・梨	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう らすく
23	金	ちきん かれー	まかにさらだ くだもの	鶏肉・ツナ・牛乳・寒天・昆布	米・サラダ油・じゃが芋・砂糖・マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・きゅうり・コーン・りんご・ミカン缶	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かんてん
26	月	ごはん	すとり もやしのちゅうかあえ はるさめすーぶ・くだもの	鶏肉・ひじき・ちくわ・牛乳・昆布	米・砂糖・ごま油・片栗粉・ごま・春雨・ワビ・かつ・小麦粉・さつま芋・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・ニラ・オレンジ	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう さつまいもけーき
27	火	ごはん	ぶたにくのかれーいため きゃべつのおますあえ だいこんのみそしる・くだもの	豚肉・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・サラダ油・片栗粉・砂糖・ワビ・かつ	玉ねぎ・小松菜・人参・もやし・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・大根・しめじ・パナナ・オレンジジュース・ミカン缶	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう みかんぜりー
28	水	むぎごはん	さばのすしょうゆやき こまつなのいそあえ あつあげのみそしる・くだもの	サバ・刻みのり・厚揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・麦・砂糖・サラダ油・ごま	小松菜・白菜・人参・玉ねぎ・ニラ・りんご・にんにく・大葉	ぎゅうにゅう くだもの	ぎゅうにゅう こும்こへいもち
29	木	おたのしみきゅうしょく						
30	金	ごはん	おむとんべいふう こんさいさらだ じゃがいものみそしる・くだもの	卵・豚ミンチ・ミックスチーズ・油揚げ・かつわかめ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布	米・サラダ油・マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・キャベツ・もやし・葉ねぎ・れんこん・こぼろ・人参・きゅうり・コーン・パナナ・りんご	ぎゅうにゅう くだもの	