

10月 幼児食献立表

2026年

●卵 ▲乳 Kバナナ

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	豚肉の炒め物 ●マカロニサラダ [卵] ごはん 春雨スープ フルーツ	●紅茶のケーキ [卵・乳] ごはん ●牛乳 [乳]	豚こま ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	ごま油・マカロニ・米・はるめ 薄力粉・上白糖 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]クッキングソフト	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・にんじん むき枝豆・青ねぎ パレンシアオレンジ	食塩・こいくちしょうゆ がらスープ サホム ベーキングパウダー ビュア&シンブルティー
2	金	アジの揚げがらめ もやしとささみの梅和え ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	りんご蒸しパン ●牛乳 [乳]	骨取りあじ 60g・ささみ 味噌 白 ▲[乳]牛乳 1 L	かたくり粉・サラダ油・ごま 上白糖・米・薄力粉	太もやし・キャベツ・にんじん きゅうり・ねりうめ・こまつな たまねぎ・青ねぎ・みかん缶 りんご	こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
3	土	●オムハヤシ [卵・乳] ●キャベツのサラダ [卵・乳] ▲フルーツ [ﾊﾞﾅﾅ]	おやつ(ﾍﾞｼﾞ たべる・白い風船) ●牛乳 [乳]	豚こま ●[卵]オムライスシート ●▲[卵・乳]チョップドハム ▲[乳]牛乳 1 L	米・サラダ油・上白糖 白い風船・ﾍﾞｼﾞ たべる	コーン・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	食塩・ハヤシルウ・米酢 うすくちしょうゆ ▲[乳]チキンコンソメ
5	月	さわらの磯辺焼き 金平ごぼう ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	●乳酸菌ゼリー [乳] ●牛乳 [乳]	さわら 60g・味噌 白 ▲[乳]カルピスレバック ▲[乳]牛乳 1 L	薄力粉・サラダ油・ごま・ごま油 上白糖・米・さつまいも	あおのり・ごぼう・にんじん いんげん・たまねぎ・青ねぎ パレンシアオレンジ・寒天 黄桃缶 ｽﾀｲｽ	食塩・糸こんにゃく 白 こいくちしょうゆ
6	火	●ポークチャップ [乳] ブロッコリーのサラダ ごはん ●コーンのスープ [乳] フルーツ	●コンソメポテト [乳] ●牛乳 [乳]	豚こま ▲[乳]牛乳 1 L	上白糖・サラダ油・米 ナチュラルポテト	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・カリフラワー にんじん・コーン・パセリ バイン缶 ｽﾀｲｽ	ケチャップ・ウスターソース こいくちしょうゆ・にんにくおろし 米酢・食塩 ▲[乳]チキンコンソメ
7	水	●ぎせい豆腐 [卵] ほうれん草のおかか和え ごはん えのきのすまし汁 フルーツ	●きなこクッキー [卵] ●牛乳 [乳]	水綿豆腐 3 8 0 g・豚こま かつお節・きな粉 ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	上白糖・米・薄力粉・サラダ油	にんじん・ひじき・たまねぎ いんげん・ほうれんそう キャベツ・コーン・えのきたけ 青ねぎ・黄桃缶 ｽﾀｲｽ	こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・食塩
8	木	豚肉のあっさり炒め煮 チンゲン菜の磯和え ごはん 麩のみそ汁 フルーツ	●ピザトースト [乳] ●牛乳 [乳]	豚こま・味噌 白 ツナしフレーク ▲[乳]シュレッドチーズ ▲[乳]牛乳 1 L	サラダ油・上白糖・米 おつゆふ ▲[乳]Uブレッド	しいたけ・たまねぎ・にんじん 大根・いんげん・ちんげん菜 キャベツ・コーン・焼きのり 青ねぎ・みかん缶	糸こんにゃく 白・本みりん うすくちしょうゆ・ケチャップ
9	金	鶏肉の天ぷら 大根サラダ ごはん ●わかめスープ [卵] ▲フルーツ [ﾊﾞﾅﾅ]	麩おにぎり ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40 g 秋鮭 60g ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	薄力粉・かたくり粉・サラダ油 上白糖・米・ごま	大根・にんじん・きゅうり コーン・たまねぎ・わらめ 青ねぎ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	食塩・米酢 がらスープ サホム
10	土	●ナポリタン [乳] ツナサラダ ●コーンのスープ [乳] フルーツ	おやつ(星ｸﾞﾚｰｽﾞ・ｶｯﾊﾟ ｲﾂﾐﾝ) ●牛乳 [乳]	ツナしフレーク ▲[乳]ポークウィンナーB ▲[乳]牛乳 1 L	ﾊﾞﾅﾅﾌﾗｲ・サラダ油・上白糖 ごま油・かつえびせん 量たべよ	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー コーン・パセリ パレンシアオレンジ	ケチャップ・米酢 うすくちしょうゆ・食塩 ▲[乳]チキンコンソメ
13	火	白身魚のねぎ味噌焼き 五目煮 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	●ウィンナーケーキ [乳] ●牛乳 [乳]	ホキ 60g・味噌 白 大豆水煮 国産・焼き竹輪 国産絹厚揚げ10＊100・豆乳 ▲[乳]ポークウィンナーB ▲[乳]牛乳 1 L	サラダ油・上白糖・米・薄力粉	青ねぎ・にんじん れんこんｽﾀｲｽ・いんげん たまねぎ・バイン缶 ｽﾀｲｽ	食塩・本みりん うすくちしょうゆ ベーキングパウダー ケチャップ
14	水	豚肉と大根の中華炒め煮 ひじきの中華サラダ ごはん しめじのスープ フルーツ	●たこやきポテト [卵] ●牛乳 [乳]	豚こま・国産絹厚揚げ10＊100 かつお節 ▲[乳]牛乳 1 L	サラダ油・上白糖・ごま油・米 じゃがいも・かたくり粉	大根・にんじん・ひじき キャベツ・コーン・ぶなしめじ たまねぎ・青ねぎ・みかん缶 あおのり	こいくちしょうゆ・本みりん オイスターソース うすくちしょうゆ がらスープ サホム・食塩 お好み焼きソース
15	木	●カレーライス [乳・ﾊﾞﾅﾅ] キャベツのサラダ フルーツ	豆腐チュロス ●牛乳 [乳]	豚こま・絹ごし豆腐・豆乳 ▲[乳]牛乳 1 L	米・じゃがいも・サラダ油 上白糖・薄力粉・かたくり粉 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン・きゅうり・黄桃缶 ｽﾀｲｽ	米酢 ▲K[乳・ﾊﾞﾅﾅ]バーモントカレーフレーク
16	金	●白身魚フライ [卵] コロコロサラダ のり塩ポテト ●ロールパン [乳] ●コーンのスープ [乳] ▲フルーツ [ﾊﾞﾅﾅ]	じゃこおかかおにぎり ●牛乳 [乳]	白身フライ・大豆水煮 国産 しらす干し・かつお節 ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	サラダ油・上白糖 ナチュラルポテト・米 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]NEGロール	たまねぎ・パセリ・にんじん むき枝豆・あおき・コーン K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	食塩・米酢・うすくちしょうゆ ▲[乳]チキンコンソメ
17	土	●カレー南蛮親子丼 [卵] ツナサラダ わかめスープ フルーツ	おやつ (ﾏﾘｰ・おととと) ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40 g ツナしフレーク ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	上白糖・かたくり粉・米・ごま油 マリービスケット・おととと	たまねぎ・青ねぎ・ブロッコリー にんじん・わかめ パレンシアオレンジ	本みりん・こいくちしょうゆ カレー粉・米酢 うすくちしょうゆ がらスープ サホム・食塩
19	月	鶏と大豆のつくね焼き 大根の煮物 ごはん チンゲン菜のみそ汁 フルーツ	みかんゼリー ●牛乳 [乳]	大豆水煮 国産・鶏ひき肉 焼き竹輪・味噌 白 ▲[乳]牛乳 1 L	かたくり粉・上白糖・米	たまねぎ・えのきたけ れんこんｽﾀｲｽ・にんじん・大根 いんげん・ちんげん菜・青ねぎ パレンシアオレンジ ﾌﾙｰｼﾞｬｽﾄ100％・寒天 みかん缶	おろししょうが・料理酒・食塩 こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ
20	火	アジの南蛮風 チンゲン菜の和え物 ごはん うすあげのみそ汁 フルーツ	●ココアシュガートースト [乳] ●牛乳 [乳]	骨取りあじ 60g・油揚げ 味噌 白 ▲[乳]牛乳 1 L	かたくり粉・サラダ油・上白糖 ごま油・米・グラニュー糖 ▲[乳]Uブレッド ▲[乳]クッキングソフト	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ちんげん菜 キャベツ・コーン・青ねぎ バイン缶 ｽﾀｲｽ	食塩・こしょう・米酢 こいくちしょうゆ・ビュアココア
21	水	●豆腐チャンプル [卵] 白菜のツナ和え ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	レーズン蒸しパン ●牛乳 [乳]	水綿豆腐 3 8 0 g・豚こま かつお節・ツナしフレーク ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	ごま油・上白糖・米・薄力粉 サラダ油	太もやし・にんじん ちんげん菜・はくさい・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ 青ねぎ・黄桃缶 ｽﾀｲｽ 干しぶどう	がらスープ サホム うすくちしょうゆ・料理酒・食塩 ベーキングパウダー
22	木	白身魚のパン粉焼き ●パンブキンサラダ [卵] ごはん ●玉ねぎのスープ [乳] フルーツ	●お麩のきな粉ラスク [乳] ●牛乳 [乳]	ホキ 60g・きな粉 ▲[乳]牛乳 1 L	薄力粉・サラダ油・米 おつゆふ・グラニュー糖 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]クッキングソフト	かぼちゃ・むき枝豆・にんじん たまねぎ・しいたけ・パセリ みかん缶	カレー粉・食塩・ケチャップ ウスターソース ▲[乳]チキンコンソメ
23	金	●豚肉の柳川風 [卵] ほうれん草の和え物 ごはん 里芋のみそ汁 ▲フルーツ [ﾊﾞﾅﾅ]	●お好み焼き [卵] ●牛乳 [乳]	豚こま・味噌 白・焼き竹輪 絹ごし豆腐・味噌 白 ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	上白糖・すり胡麻 白・米 さといも・薄力粉・サラダ油	ごぼう・たまねぎ・いんげん ほうれんそう・キャベツ にんじん・青ねぎ・あおき K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし汁 お好み焼きソース
24	土	やきそば 白菜のごま和え 豆腐のみそ汁 ▲フルーツ [ﾊﾞﾅﾅ]	おやつ(おにぎりせんべい・ﾋﾞｽｺ) ●牛乳 [乳]	豚こま・かつお節・絹ごし豆腐 味噌 白 ▲[乳]牛乳 1 L	冷凍蒸し焼きそば・サラダ油 上白糖・すり胡麻 白 おにぎりせんべい・ビスコ	キャベツ・たまねぎ・にんじん 太もやし・あおのり・はくさい コーン・青ねぎ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	お好み焼きソース うすくちしょうゆ
26	月	焼コロッケ 花野菜サラダ ごはん キャベツのみそ汁 フルーツ	●バナナホットケーキ [卵・乳・ﾊﾞﾅﾅ] ●牛乳 [乳]	鶏ひき肉・味噌 白 ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	じゃがいも・薄力粉・パン粉 サラダ油・上白糖・米 おけなﾐｯｸｽ ▲[乳]クッキングソフト	たまねぎ・ブロッコリー カリフラワー・コーン・にんじん キャベツ・青ねぎ 黄桃缶 ｽﾀｲｽ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	食塩・ケチャップ ウスターソース・米酢
27	火	さわらの味噌煮 小松菜の和え物 ごはん ●かきたま汁 [卵] フルーツ	さつまいも蒸しパン ●牛乳 [乳]	さわら 60g・味噌 白 焼き竹輪 ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	上白糖・米・薄力粉・さつまいも サラダ油	こまつな・キャベツ・にんじん コーン・たまねぎ・青ねぎ バイン缶 ｽﾀｲｽ	料理酒・おろししょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 食塩・だし ベーキングパウダー
28	水	●鶏肉のマヨネーズ焼き [卵] 切り干し大根のサラダ ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	●ジャムサンド [乳] ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40 g 味噌 白 ▲[乳]牛乳 1 L	サラダ油・上白糖・米 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]Uブレッド	パセリ・切干しいたご にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・青ねぎ みかん缶 つぶ入りいちごジャム	食塩・米酢
29	木	●肉だんごの和風カレー煮 [乳・ﾊﾞﾅﾅ] 春雨の和え物 ごはん キャベツのスープ フルーツ	●フルーツヨーグルト [乳] ●牛乳 [乳]	鶏ひき肉・濃縮大豆たんぱく 国産絹厚揚げ10＊100 味噌 白 ▲[乳]ｼﾞｬﾌｧｯｼｮﾝｸﾞﾃﾞｰﾄﾞﾌﾚｰｼﾞ ▲[乳]牛乳 1 L	パン粉・こむぎ・ラード・上白糖 かたくり粉・はるめ・米	たまねぎ・大根・にんじん むき枝豆・きゅうり・コーン キャベツ・青ねぎ パレンシアオレンジ・みかん缶 バイン缶 ｽﾀｲｽ 黄桃缶 ｽﾀｲｽ	食塩・こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ ▲K[乳・ﾊﾞﾅﾅ]バーモントカレーフレーク
30	金	ハロウィンハンバーグ ●ひじきサラダ [乳] ピラフ ●かぼちゃのシチュー [乳] ▲フルーツ [ﾊﾞﾅﾅ]	●ココアケーキ [卵・乳] ●牛乳 [乳]	鶏ひき肉・牛きき肉・豚ひき肉 濃縮大豆たんぱく 大豆水煮 国産 ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	パン粉・コーンスターチ・ラード 上白糖・サラダ油・米・薄力粉 ▲[乳]クッキングソフト	たまねぎ・ブロッコリー・ひじき キャベツ・にんじん・コーン 青ピーマン・かぼちゃ ぶなしめじ・グリーンピース K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ がらスープ サホム ベーキングパウダー ビュアココア ▲[乳]和風ドレッシング ▲[乳]ｼﾞｬﾞｼｬｰﾐｯｸｽ クリーム
31	土	●玉子あんかけうどん [卵] 白菜ときのこの和え物 ▲フルーツ [ﾊﾞﾅﾅ]	おやつ(ｲｯｶﾞ ｲﾂﾐﾝ・雪の宿) ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40 g ●[卵]卵・▲[乳]牛乳 1 L	冷凍うどん・かたくり粉・上白糖 雪の宿・つぶつぶベジタブル	たまねぎ・青ねぎ・はくさい キャベツ・にんじん・ぶなしめじ コーン K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ

10月 完了期献立表

2026年

●卵 ▲乳 Kバナナ

日	曜	朝・午	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	豚肉の炒め物 ●マカロニサラダ [卵] ごはん 春雨スープ フルーツ	●ゲーキ [卵・乳] ●牛乳 [乳]	豚こま ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	ごま油・マカロニ・米・はるさめ 薄力粉・上白糖 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]タッキングソフト	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ 赤ピーマン・にんじん むき枝豆・青ねぎ バレンシアオレンジ K[バナナ]バナナ	食塩・こいくちしょうゆ がらスープ サホム ベーキングパウダー
2	金	ゼリー ●牛乳 [乳]	アジの焼がらめ もやしとささみの和えもの ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	りんご蒸しパン ●牛乳 [乳]	骨取りあじ 60g・ささみ 味噌 白 ▲[乳]牛乳1 L	青りんごゼリー・かたくり粉 サラダ油・ごま・上白糖・米 薄力粉	太もやし・キャベツ・にんじん きゅうり・こまつな・たまねぎ 青ねぎ・みかん缶・りんご	こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
3	土	ゼリー ●牛乳 [乳]	●オムハヤシ [卵・乳] ●キャベツのサラダ [卵・乳] ▲フルーツ [バナナ]	おやつ(ベジ たべる・白い風船) ●牛乳 [乳]	豚こま ▲[乳]牛乳1 L ●[卵]オムライスシート ●[卵・乳]チャップドハム	ピーチゼリー・米・サラダ油 上白糖・白い風船・ベジ たべる	コーン・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり K[バナナ]バナナ	食塩・ハヤシルー・米酢 うすくちしょうゆ ▲[乳]チキンコンソメ
5	月	●ブルーベリーヨーグルト [乳] ●牛乳 [乳]	さわらの磯辺焼き 金平ごぼう ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	●乳酸菌ゼリー [乳] ●牛乳 [乳]	さわら 60g・味噌 白 ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ ▲[乳]牛乳1 L ▲[乳]カルピスレバック	ブルーベリーソース・薄力粉 サラダ油・ごま・ごま油・上白糖 米・さつまいも	あおのり・ごぼう・にんじん いんげん・たまねぎ・青ねぎ バレンシアオレンジ・寒天 黄桃缶 35g	食塩・寒ごんにやく 白 こいくちしょうゆ
6	火	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	●ボークチャップ [乳] ブロッコリーのサラダ ごはん ●コーンのスープ [乳] フルーツ	●コンソメポテト [乳] ●牛乳 [乳]	豚こま ▲[乳]牛乳1 L	上白糖・サラダ油・米 ナチュラルポテト	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・カリフラワー にんじん・コーン・パセリ バイン缶 35g K[バナナ]バナナ	ケチャップ・ウスターソース こいくちしょうゆ・にんにくおろし 米酢・食塩 ▲[乳]チキンコンソメ
7	水	●バナナヨーグルト [乳・バナナ] ●牛乳 [乳]	●ぎせい豆腐 [卵] ほうれん草のおかか和え ごはん えのきのすまし汁 フルーツ	●きなこクッキー [卵] ●牛乳 [乳]	水納豆腐 380g・豚こま かつお節・きな粉 ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	上白糖・米・薄力粉・サラダ油	にんじん・ひじき・たまねぎ いんげん・ほうれんそう キャベツ・コーン・えのきたけ 青ねぎ・黄桃缶 35g K[バナナ]バナナ	こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・食塩
8	木	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	豚肉のあっさり炒め煮 チンゲン菜の磯和え ごはん 鰹のみそ汁 フルーツ	●ビザトースト [乳] ●牛乳 [乳]	豚こま・味噌 白 ツナシフレーク ▲[乳]牛乳1 L ▲[乳]シュレッドチーズ	サラダ油・上白糖・米 おつゆふ ▲[乳]Uフレッド	しいたけ・たまねぎ・にんじん 大根・いんげん・ちんげん菜 キャベツ・コーン・焼きのり 青ねぎ・みかん缶・青ピーマン K[バナナ]バナナ	寒ごんにやく 白・本みりん うすくちしょうゆ・ケチャップ
9	金	ゼリー ●牛乳 [乳]	鶏肉の揚げ焼き 大根サラダ ごはん ●わかめスープ [卵] ▲フルーツ [バナナ]	鮭おにぎり ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40g 秋鮭 60g ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	オレンジゼリー・薄力粉 かたくり粉・サラダ油・上白糖 米・ごま K[バナナ]バナナ	大根・にんじん・きゅうり コーン・たまねぎ・わかめ 青ねぎ K[バナナ]バナナ	食塩・米酢 がらスープ サホム
10	土	ゼリー ●牛乳 [乳]	●ナポリタン [乳] ツナサラダ ●コーンのスープ [乳] フルーツ	おやつ(星だま・かぼちゃゼリー) ●牛乳 [乳]	ツナシフレーク ▲[乳]牛乳1 L ▲[乳]ボークウィンナーB	青りんごゼリー・バナナ サラダ油・上白糖・ごま油 かつばえびせん・星だま	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー コーン・パセリ バレンシアオレンジ	ケチャップ・米酢 うすくちしょうゆ・食塩 ▲[乳]チキンコンソメ
13	火	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	白身魚のねぎ味噌焼き 五目煮 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	●ウィンナーケーキ [乳] ●牛乳 [乳]	ホキ 60g・味噌 白 大豆水煮 国産・焼き竹輪 国産絹厚揚げ10×100・豆乳 ▲[乳]牛乳1 L ▲[乳]ボークウィンナーB	サラダ油・上白糖・米・薄力粉	青ねぎ・にんじん れんこん35g・いんげん たまねぎ・バイン缶 35g K[バナナ]バナナ	食塩・本みりん うすくちしょうゆ ベーキングパウダー ケチャップ
14	水	●ストロベリーヨーグルト [乳] ●牛乳 [乳]	豚肉と大根の中華炒め煮 ひじきの中華サラダ ごはん しめじのスープ フルーツ	●たこやきポテト [卵] ●牛乳 [乳]	豚こま・国産絹厚揚げ10×100 かつお節 ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ ▲[乳]牛乳1 L	ストロベリーソース・サラダ油 上白糖・ごま油・米・じゃがいも かたくり粉 ●[卵]マヨネーズ	大根・にんじん・ひじき キャベツ・コーン・ぶなしめじ たまねぎ・青ねぎ・みかん缶 あおのり	こいくちしょうゆ・本みりん オスターソース うすくちしょうゆ がらスープ サホム・食塩 お好み焼きソース
15	木	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	●カレーポトフ [乳・バナナ] キャベツのサラダ フルーツ	豆腐チュロス ●牛乳 [乳]	豚こま・絹ごし豆腐・豆乳 ▲[乳]牛乳1 L	米・じゃがいも・サラダ油 上白糖・薄力粉・かたくり粉 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン・きゅうり・黄桃缶 35g K[バナナ]バナナ	米酢 ▲[乳・バナナ]バームントカレーフレック
16	金	ゼリー ●牛乳 [乳]	●白身魚フライ [卵] コロコロサラダ のり塩ポテト ●ロールパン [乳] ●コーンのスープ [乳] ▲フルーツ [バナナ]	じゃこおかおかにぎり ●牛乳 [乳]	白身フライ・大豆水煮 国産 しらす干し・かつお節 ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	ピーチゼリー・サラダ油 上白糖・ナチュラルポテト・米 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]NEG丸ロール	たまねぎ・パセリ・にんじん むき枝豆・あおさ・コーン K[バナナ]バナナ	食塩・米酢・うすくちしょうゆ ▲[乳]チキンコンソメ
17	土	ゼリー ●牛乳 [乳]	●カレー南蛮親子丼 [卵] ツナサラダ わかめスープ フルーツ	おやつ (マリ・おととつ) ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40g ツナシフレーク ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	オレンジゼリー・上白糖 かたくり粉・米・ごま油 マリネビスケット・おととつ	たまねぎ・青ねぎ・ブロッコリー にんじん・わかめ バレンシアオレンジ	本みりん・こいくちしょうゆ カレー粉・米酢 うすくちしょうゆ がらスープ サホム・食塩
19	月	●ブルーベリーヨーグルト [乳] ●牛乳 [乳]	鶏と大豆のつくね焼き 大根の煮物 ごはん チンゲン菜のみそ汁 フルーツ	みかんゼリー ●牛乳 [乳]	大豆水煮 国産・鶏ひき肉 焼き竹輪・味噌 白 ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ ●牛乳 [乳]	ブルーベリーソース かたくり粉・上白糖・米	たまねぎ・えのきたけ れんこん35g・にんじん・大根 いんげん・ちんげん菜・青ねぎ バレンシアオレンジ 78-グジュス35g 100%・寒天 みかん缶	おろししょうが・料理酒 こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ
20	火	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	アジの南蛮風 チンゲン菜の和え物 ごはん うすあげのみそ汁 フルーツ	●シュガートースト [乳] ●牛乳 [乳]	骨取りあじ 60g・油揚げ 味噌 白 ▲[乳]牛乳1 L	かたくり粉・サラダ油・上白糖 ごま油・米・グラニュー糖 ▲[乳]Uフレッド ▲[乳]タッキングソフト	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ちんげん菜 キャベツ・コーン・青ねぎ バイン缶 35g K[バナナ]バナナ	食塩・こしょう・米酢 こいくちしょうゆ
21	水	●バナナヨーグルト [乳・バナナ] ●牛乳 [乳]	●豆腐チャンプル [卵] 白菜のツナ和え ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	蒸しパン ●牛乳 [乳]	水納豆腐 380g・豚こま かつお節・ツナシフレーク ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	ごま油・上白糖・米・薄力粉 サラダ油	太もやし・にんじん ちんげん菜・はくさい・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ 青ねぎ・黄桃缶 35g K[バナナ]バナナ	がらスープ サホム うすくちしょうゆ・料理酒・食塩 ベーキングパウダー
22	木	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	白身魚のパン粉焼き ●パンキンサラダ [卵] ごはん ●玉ねぎのスープ [乳] フルーツ	●お麩のきな粉ラスク [乳] ●牛乳 [乳]	ホキ 60g・きな粉 ▲[乳]牛乳1 L	薄力粉・サラダ油・米 おつゆふ・グラニュー糖 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]タッキングソフト	かぼちゃ・むき枝豆・にんじん たまねぎ・しいたけ・パセリ みかん缶 K[バナナ]バナナ	カレー粉・食塩・ケチャップ ウスターソース ▲[乳]チキンコンソメ
23	金	ゼリー ●牛乳 [乳]	●豚肉の柳川風 [卵] ほうれん草の和え物 ごはん 里芋のみそ汁 ▲フルーツ [バナナ]	●お好み焼き [卵] ●牛乳 [乳]	豚こま・味噌 白・焼き竹輪 絹ごし豆腐・かつお節 ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	青りんごゼリー・上白糖 すり胡麻 白・米・さといも 薄力粉・サラダ油	ごぼう・たまねぎ・いんげん ほうれんそう・キャベツ にんじん・青ねぎ・あおさ K[バナナ]バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし汁 お好み焼きソース
24	土	ゼリー ●牛乳 [乳]	やきそば 白菜のごま和え 豆腐のみそ汁 ▲フルーツ [バナナ]	おやつ(おにぎりせんべい・びん) ●牛乳 [乳]	豚こま・かつお節・絹ごし豆腐 味噌 白 ▲[乳]牛乳1 L	ピーチゼリー 冷凍蒸し焼きそば・サラダ油 上白糖・すり胡麻 白 おにぎりせんべい・ビスコ	キャベツ・たまねぎ・にんじん 太もやし・あおのり・はくさい コーン・青ねぎ K[バナナ]バナナ	お好み焼きソース うすくちしょうゆ
25	日		鶏と大豆のつくね焼き 大根の煮物 ごはん チンゲン菜のみそ汁 ▲フルーツ [バナナ]		大豆水煮 国産・鶏ひき肉 焼き竹輪・味噌 白	かたくり粉・上白糖・米	たまねぎ・えのきたけ れんこん35g・にんじん・大根 いんげん・ちんげん菜・青ねぎ K[バナナ]バナナ	おろししょうが・料理酒 こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ
26	月	●ストロベリーヨーグルト [乳] ●牛乳 [乳]	焼コロッケ 花野菜サラダ ごはん キャベツのみそ汁 フルーツ	●バナナホットケーキ [卵・乳・バナナ] ●牛乳 [乳]	豚ひき肉・味噌 白 ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	ストロベリーソース・じゃがいも 薄力粉・パン粉・サラダ油 上白糖・米・お好み焼き ▲[乳]タッキングソフト	たまねぎ・ブロッコリー カリフラワー・コーン・にんじん キャベツ・青ねぎ 黄桃缶 35g K[バナナ]バナナ	食塩・ケチャップ ウスターソース・米酢
27	火	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	さわらの味噌煮 小松菜の和え物 ごはん ●かきたま汁 [卵] フルーツ	さつまいも蒸しパン ●牛乳 [乳]	さわら 60g・味噌 白 焼き竹輪 ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	上白糖・米・薄力粉・さつまいも サラダ油	こまつな・キャベツ・にんじん コーン・たまねぎ・青ねぎ バイン缶 35g K[バナナ]バナナ	料理酒・おろししょうが こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・だし ベーキングパウダー
28	水	●バナナヨーグルト [乳・バナナ] ●牛乳 [乳]	●鶏肉のマヨネーズ焼き [卵] 切り干し大根のサラダ ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	●ジャムサンド [乳] ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40g 味噌 白 ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ ▲[乳]牛乳1 L	サラダ油・上白糖・米 ●[卵]マヨネーズ ▲[乳]Uフレッド	パセリ・切干しだいこん にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・青ねぎ みかん缶 つぶ入りいちごジャム K[バナナ]バナナ	食塩・米酢
29	木	▲バナナ [バナナ] ●牛乳 [乳]	●肉だんごの和風カレー煮 [乳・バナナ] 春雨の和え物 ごはん キャベツのスープ フルーツ	●フルーツヨーグルト [乳] ●牛乳 [乳]	鶏ひき肉・濃縮大豆たんぱく 国産絹厚揚げ10×100 味噌 白 ▲[乳]牛乳1 L ▲[乳]ジャコウダ 10g アレンジ	パン粉・こむぎ・ラード・上白糖 かたくり粉・はるさめ・米	たまねぎ・大根・にんじん むき枝豆・きゅうり・コーン キャベツ・青ねぎ バレンシアオレンジ・みかん缶 バイン缶 35g 黄桃缶 35g K[バナナ]バナナ	食塩・こいくちしょうゆ 職人仕立てだしレバック うすくちしょうゆ ▲[乳・バナナ]バームントカレーフレック
30	金	ゼリー ●牛乳 [乳]	ハロウィンハンバーグ ●ひじきサラダ [乳] ピラフ ●かぼちゃのシチュー [乳] ▲フルーツ [バナナ]	●ゲーキ [卵・乳] ●牛乳 [乳]	鶏ひき肉・牛ひき肉・豚ひき肉 濃縮大豆たんぱく 大豆水煮 国産 ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	オレンジゼリー・パン粉 コーンスターチ・ラード・上白糖 サラダ油・米・薄力粉 ▲[乳]タッキングソフト	たまねぎ・ブロッコリー・ひじき キャベツ・にんじん・コーン 青ピーマン・かぼちゃ ぶなしめじ・グリーンピース K[バナナ]バナナ	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ▲[乳]和風ドレッシング ▲[乳]シチューミックス クリーム
31	土	ゼリー ●牛乳 [乳]	●玉子あんかけうどん [卵] 白菜ときのこの和え物 ▲フルーツ [バナナ]	おやつ(やが 10g・雪の宿) ●牛乳 [乳]	鶏ももカット済み30～40g ▲[乳]牛乳1 L・●[卵]卵	青りんごゼリー・冷凍うどん かたくり粉・上白糖・雪の宿 つぶつぶベジタブル	たまねぎ・青ねぎ・はくさい キャベツ・にんじん・ぶなしめじ コーン K[バナナ]バナナ	こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ

10月 後期献立表

2026年

●卵 ▲乳 Kバナナ

日	曜	朝・午	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	豚肉の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	かぼちゃマッシュ	豚こま	米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
2	金	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	白身魚の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	蒸しパン	たら 60g・味噌 白	米・薄力粉・上白糖 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	キャベツ・にんじん・たまねぎ こまつな	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック ベーキングパウダー
3	土	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	白身魚の煮物 キャベツ煮 すまし汁風	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	たら 60g	●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	キャベツ・たまねぎ・にんじん	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
5	月	●ヨーグルト [乳]	白身魚の煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	さつま芋マッシュ	たら 60g・味噌 白 ▲[乳]ｼﾞｬｰﾏﾝﾖｰｸﾞﾙﾄﾞﾞｰﾌﾟﾚｰﾝ	米・さつまいも	にんじん・いんげん・たまねぎ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
6	火	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	豚肉の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	じゃがいもマッシュ	豚こま	米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー たまねぎ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
7	水	●ヨーグルト [乳]	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	マカロニきなこ	絹ごし豆腐・きな粉 ▲[乳]ｼﾞｬｰﾏﾝﾖｰｸﾞﾙﾄﾞﾞｰﾌﾟﾚｰﾝ	米・マカロニ・上白糖	ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・にんじん	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
8	木	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	豚肉の煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	かぼちゃマッシュ	豚こま・味噌 白	米・おつゆふ	大根・にんじん・たまねぎ ちんげん菜・かぼちゃ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
9	金	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	ささみ	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	たまねぎ・にんじん・大根 K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
10	土	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	たら 60g	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
13	火	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	白身魚の煮物 たまねぎ煮 全粥 みそ汁風	マカロニきなこ	たら 60g・味噌 白・きな粉	米・マカロニ・上白糖	たまねぎ・いんげん・にんじん K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
14	水	●ヨーグルト [乳]	豚肉の煮物 大根煮 全粥 すまし汁風	かぼちゃマッシュ	豚こま ▲[乳]ｼﾞｬｰﾏﾝﾖｰｸﾞﾙﾄﾞﾞｰﾌﾟﾚｰﾝ	米	大根・たまねぎ・にんじん かぼちゃ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
15	木	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	じゃがいもマッシュ	豚こま	米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・たまねぎ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
16	金	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	白身魚の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	たら 60g	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	にんじん・たまねぎ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
17	土	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	豆腐の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	絹ごし豆腐	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
19	月	●ヨーグルト [乳]	ささみの煮物 にんじん煮 全粥 みそ汁風	かぼちゃマッシュ	ささみ・味噌 白 ▲[乳]ｼﾞｬｰﾏﾝﾖｰｸﾞﾙﾄﾞﾞｰﾌﾟﾚｰﾝ	米	にんじん・いんげん・大根 ちんげん菜・かぼちゃ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
20	火	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	白身魚の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	じゃがいもマッシュ	たら 60g・味噌 白	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん ちんげん菜 K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
21	水	●ヨーグルト [乳]	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	蒸しパン	絹ごし豆腐 ▲[乳]ｼﾞｬｰﾏﾝﾖｰｸﾞﾙﾄﾞﾞｰﾌﾟﾚｰﾝ	米・薄力粉・上白糖	ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・にんじん	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
22	木	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	白身魚の煮物 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	マカロニきなこ	たら 60g・きな粉	米・マカロニ・上白糖	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
23	金	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	豚肉の煮物 にんじん煮 全粥 みそ汁風	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	豚こま・味噌 白	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	にんじん・いんげん・キャベツ ほうれんそう K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
24	土	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	豚肉の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	豚こま	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	はくさい・にんじん・たまねぎ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
26	月	●ヨーグルト [乳]	豆腐の煮物 ブロッコリー煮 全粥 みそ汁風	じゃがいもマッシュ	絹ごし豆腐・味噌 白 ▲[乳]ｼﾞｬｰﾏﾝﾖｰｸﾞﾙﾄﾞﾞｰﾌﾟﾚｰﾝ	米・じゃがいも	ブロッコリー・カリフラワー にんじん・キャベツ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
27	火	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	白身魚の煮物 小松菜煮 全粥 すまし汁風	さつま芋マッシュ	たら 60g	米・さつまいも	こまつな・たまねぎ・キャベツ にんじん K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
28	水	●ヨーグルト [乳]	ささみの煮物 たまねぎ煮 全粥 みそ汁風	マカロニきなこ	ささみ・味噌 白・きな粉 ▲[乳]ｼﾞｬｰﾏﾝﾖｰｸﾞﾙﾄﾞﾞｰﾌﾟﾚｰﾝ	米・マカロニ・上白糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
29	木	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	豆腐の煮物 たまねぎ煮 全粥 すまし汁風	かぼちゃマッシュ	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・大根・キャベツ かぼちゃ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック うすくちしょうゆ
30	金	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	ささみの煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	▲バナナ [ﾊﾞﾅﾅ]	ささみ・味噌 白	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ K[ﾊﾞﾅﾅ]バナナ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック
31	土	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	豚肉の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	●おやつ(ﾏﾝﾅﾝﾋﾞﾞｽｶｯﾄ・玉子ﾀﾞｰｰ) [卵・乳]	豚こま・味噌 白	米 ●▲[卵・乳]Caたまごボーロ ▲[乳]マンナンビスケット	はくさい・にんじん・たまねぎ	こいくちしょうゆ 職人仕立てだしパック

([卵・乳・ﾊﾞﾅﾅ] :ﾌｫﾄｰ食品 ●:特定原材料,▲:他原材料)