

中期食献立表

2026年度10月

日	曜日	昼食	材 料 名
1 15 26	木 月	7倍粥 鮭とキャベツのみそ煮風 じゃがいものすまし汁	米、水 鮭、キャベツ、みそ、だし汁 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、だし汁
2 16	金	おかゆ 鶏ひき肉のだし煮 キャベツときゅうりのしらす煮	米、水 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、だし汁 キャベツ、きゅうり、しらす、だし汁
5 19	月	ごはん カレイのみそ煮風 こまつなとキャベツのだし煮	米、水 カレイ、たまねぎ、みそ、だし汁 こまつな、キャベツ、だし汁
6 20	火	おかゆ ひき肉の青のり煮 だいこんとにんじんのだし煮	米、水 鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、あおのり だいこん、にんじん、だし汁、しょうゆ
7 21	水	おかゆ ひき肉のだし煮 ほうれん草のだし煮	米、水 鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 ほうれん草、にんじん、しょうゆ、だし汁
8 22	木	おかゆ カレイのだし煮 キャベツとにんじんのだし煮	米、水 カレイ、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 キャベツ、にんじん、だし汁
9 23	金	おかゆ 肉じゃが風 きゅうりとにんじんのだし煮	米、水 鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、だし汁 きゅうり、にんじん、しょうゆ、だし汁
13 27	火	おかゆ かぼちゃとひき肉のクリーム煮 じゃがいもの青のり煮	米、水 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、粉ミルク、だし汁 じゃがいも、青のり、だし汁
14 28	水	とり粥 にんじんのだし煮 豆腐のみそ汁	米、鶏ひき肉、にんじん、いんげん、しょうゆ、だし汁 にんじん、だし汁 豆腐、たまねぎ、みそ、だし汁
29 (お誕生 日会)	木	ピラフ風粥 カレイのだし煮 じゃがいものだし煮	米、たまねぎ、にんじん、水 カレイ、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 じゃがいも、にんじん、だし汁、しょうゆ
30 (ハロウ イン)	金	おかゆ 野菜とひき肉のケチャップ煮 キャベツのだし煮 バナナ	米、水 ひき肉、たまねぎ、だし汁、しょうゆ キャベツ、にんじん、だし汁 バナナ

- 献立は都合により変更になることがあります。
- 土曜日保育の利用は早めにご相談ください
- 何か気になる点ありましたらお気軽にお声がけください。
- ★味の探究、野菜販売は7日（水）を予定しています。