

後期食献立表

2026年度10月

日	曜日	昼食	材 料 名	おやつ
1 15 26	木 月	おかゆ 鮭とキャベツのみそ煮風 にんじんのだし煮 じゃがいものすまし汁 バナナ	米、水 鮭、キャベツ、みそ、だし汁 にんじん、だし汁、しょうゆ じゃがいも、にんじん、しょうゆ、だし汁 バナナ	にゅうめん (そうめん、ささみ、にんじん)
2 16	金	おかゆ 鶏つくねのだし煮 キャベツときゅうりのしらす煮 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	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、しょうゆ チンゲン菜、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 オレンジ	食パン
3 17	土	鶏そぼろ粥 だいこんとにんじんのみそ汁	米、水、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、だし汁 だいこん、にんじん、みそ、だし汁	せんべい
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 じゃがいものすまし汁 バナナ	米、水 カレイ、たまねぎ、みそ、だし汁 こまつな、キャベツ、しょうゆ、だし汁 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、だし汁 バナナ	蒸しかぼちゃ
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 さつまいものみそ汁 バナナ	米、水 鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、あおのり だいこん、にんじん、だし汁、しょうゆ さつまいも、たまねぎ、みそ、だし汁 バナナ	こまつなと鮭のおかゆ (米、鮭、こまつな しょうゆ、だし汁)
7 21	水	おかゆ ひき肉のだし煮 ほうれん草のだし煮 チンゲン菜のみそ汁 バナナ	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 チンゲン菜、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 バナナ	かぼちゃポーロ
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 かぶのスープ オレンジ	米、水 カレイ、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 キャベツ、にんじん、しょうゆ、だし汁 かぶ、にんじん、しょうゆ、だし汁 オレンジ	食パン
9 23	金	おかゆ 肉じゃが風 きゅうりとにんじんのだし煮 ほうれん草のみそ汁 バナナ	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 ほうれん草、たまねぎ、みそ、だし汁 バナナ	むしパン
10 24	土	おかゆ ミルクスープ煮 だいこんとにんじんのだし煮	米、水 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、粉ミルク、だし汁 だいこん、にんじん、しょうゆ、だし汁	せんべい
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 ブロッコリーのスープ オレンジ	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、しょうゆ、だし汁 ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 オレンジ	おかか粥 (米、水、かつお節、しょうゆ)
14 28	水	とり粥 にんじんのだし煮 豆腐のみそ汁 バナナ	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、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、みそ、だし汁 バナナ	かぼちゃポーロ
29 (お誕生 日)	木	ピラフ風粥 カレイのだし煮 じゃがいものだし煮 ミネストローネ風 バナナ	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 たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しょうゆ、だし汁 バナナ	むしパン
30 (ハロウ ィン)	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 こまつなスープ バナナ	米、水 ひき肉、たまねぎ、だし汁、ケチャップ キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ こまつな、たまねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ	かぼちゃポーロ

●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。