

令和8年10月 幼 児 食 献 立 表

日 曜				あか	黄	みどり	延長
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	ゆかりごはん 豆腐おろしハンバーグ キャベツとささみの炒めサラダ 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ささみ缶 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 菓子	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん かぼちゃ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
2	金	魚の蒲焼丼 チンゲン菜の煮びたし 豚汁 くだもの	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 魚 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	チンゲン菜 白菜 大根 にんじん 長ねぎ みかん	りんごジュース 菓子(延長用)
3	土	肉うどん(米の麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん パナナ	菓子(延長用)
5	月	チキンカレー コールスローサラダ スープ くだもの	牛乳 豚もやしラーメン(あわ麺)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) あわの麺 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ コーン わかめ パナナ もやし にら	りんごジュース 菓子(延長用)
6	火	ごはん 魚とごぼうの煮物 白菜の炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 魚 味噌 油揚げ	米 砂糖 油 さといも	ごぼうしょうが 白菜 青菜 にんじん 菜ねぎ みかん ひじき	菓子(延長用)
7	水	ごはん 麻婆茄子 中華きゅうり 春雨スープ くだもの	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 豚ひき肉 赤みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 食パン マーレードジャム バター	なす にんじん たけのこしいたけ 長ねぎ にんにくしょうが きゅうり 玉ねぎ 青菜 柿	ゼリー 菓子(延長用)
8	木	ミートソーススパゲッティ カラフルソテー スープ くだもの	牛乳 芋ようかん	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ 油 コーンスターチ さつまいも 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト 青菜 パプリカ もやし キャベツ しめじ コーン りんご	菓子(延長用)
9	金	ごはん 豚のしょうが焼き 野菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 チヂミ(米粉)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 ツナ缶	米 砂糖 油 米粉 コーンスターチ じゃがいも ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが キャベツ 青菜 えのき かぶ かぶ菜 パナナ にんじん 菜ねぎ	ゼリー 菓子(延長用)
10	土	広東麺(あわ麺) かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 菓子	にんじん もやし 青菜 玉ねぎ かぼちゃ パナナ	菓子(延長用)
13	火	ごはん 厚焼き卵のソースかけ いんげんの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 味噌ポテト	牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん 切干し大根 青菜 長ねぎ 柿	ゼリー 菓子(延長用)
14	水	ごはん クリスピーチキン ズッキーニのソテー 小松菜ともやしの煮びたし スープ くだもの	牛乳 ピザトースト	牛乳 鶏肉 ツナ缶 チーズ	米 砂糖 コーンフレーク 油 食パン	しょうが にんにく ズッキーニ 小松菜 もやし にんじん 白菜 にら わかめ りんご 玉ねぎ ピーマン	菓子(延長用)
15	木	ゆかりごはん 豆腐おろしハンバーグ キャベツとささみの炒めサラダ 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ささみ缶 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 菓子	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん かぼちゃ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
16	金	魚の蒲焼丼 チンゲン菜の煮びたし 豚汁 くだもの	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 魚 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	チンゲン菜 白菜 大根 にんじん 長ねぎ みかん	りんごジュース 菓子(延長用)
17	土	肉うどん(米の麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん パナナ	菓子(延長用)
19	月	チキンカレー コールスローサラダ スープ くだもの	牛乳 豚もやしラーメン(あわ麺)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) あわの麺 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ コーン わかめ パナナ もやし にら	りんごジュース 菓子(延長用)
20	火	ごはん 魚とごぼうの煮物 白菜の炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 魚 味噌 油揚げ	米 砂糖 油 さといも	ごぼうしょうが 白菜 青菜 にんじん 菜ねぎ みかん ひじき	菓子(延長用)
21	水	ごはん 麻婆茄子 中華きゅうり 春雨スープ くだもの	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 豚ひき肉 赤みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 食パン マーレードジャム バター	なす にんじん たけのこしいたけ 長ねぎ にんにくしょうが きゅうり 玉ねぎ 青菜 柿	ゼリー 菓子(延長用)
22	木	ミートソーススパゲッティ カラフルソテー スープ くだもの	牛乳 芋ようかん	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ 油 コーンスターチ さつまいも 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト 青菜 パプリカ もやし キャベツ しめじ コーン りんご	菓子(延長用)
23	金	ごはん 豚のしょうが焼き 野菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 チヂミ(米粉)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 ツナ缶	米 砂糖 油 米粉 コーンスターチ じゃがいも ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが キャベツ 青菜 えのき かぶ かぶ菜 パナナ にんじん 菜ねぎ	ゼリー 菓子(延長用)
24	土	広東麺(あわ麺) かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 菓子	にんじん もやし 青菜 玉ねぎ かぼちゃ パナナ	菓子(延長用)
26	月	チャーハン キャベツの土佐煮 鶏と野菜のスープ くだもの	牛乳 バナナケーキ(米粉)	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 無調整豆乳	米 油 砂糖 米粉	しょうが 青菜 にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ みかん パナナ	菓子(延長用)
27	火	ごはん 厚焼き卵のソースかけ いんげんの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 味噌ポテト	牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん 切干し大根 青菜 長ねぎ 柿	ゼリー 菓子(延長用)
28	水	ごはん クリスピーチキン ズッキーニのソテー 小松菜ともやしの煮びたし スープ くだもの	牛乳 ピザトースト	牛乳 鶏肉 ツナ缶 チーズ	米 砂糖 コーンフレーク 油 食パン	しょうが にんにく ズッキーニ 小松菜 もやし にんじん 白菜 にら わかめ りんご 玉ねぎ ピーマン	菓子(延長用)
29	木	ゆかりごはん 豆腐おろしハンバーグ キャベツとささみの炒めサラダ 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ささみ缶 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 菓子	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん かぼちゃ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
30	金	魚の蒲焼丼 チンゲン菜の煮びたし 豚汁 くだもの	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 魚 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	チンゲン菜 白菜 大根 にんじん 長ねぎ みかん	りんごジュース 菓子(延長用)
31	土	肉うどん(米の麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん パナナ	菓子(延長用)
行事食		ハロウィンカレー 青菜とえのきのソテー 野菜のスープ くだもの	牛乳 かぼちゃのパンケーキ(米粉)	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 コーンスターチ じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース 青菜 えのき キャベツ みかん かぼちゃ	菓子(延長用)
こころ遊び		おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のりしょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース パナナ	菓子(延長用)

1～2歳児には、10時に牛乳がつけます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

