



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 月曜日                                                                                                                         |    | 火曜日                                                                   |                   | 水曜日                                                |      | 木曜日                                                  |                                              | 金曜日                                                 |    | 土曜日                                     |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|-----------------|--|--|--|--------------|--------|------|------|-------|--|--|-----|------|------|-----|-----|--|--|-----|------|------|-----|
| 午前                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございまして、ご了承ください。  |    |                                                                       |                   |                                                    |      | 1                                                    | ドリンクヨーグルト                                    | 2                                                   | 牛乳 | 3                                       | 麦茶<br>ぱりんこ      |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |    |                                                                       |                   |                                                    |      | ご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>切干大根と凍り豆腐の煮物<br>キャベツのスープ<br>りんご     | きのこご飯<br>さけの塩焼き<br>さつま芋の甘煮<br>わかめのすまし汁<br>なし | 焼きそば<br>ﾌﾟﾛｯｸﾘｰとじゃが芋の和え物<br>豆腐スープ<br>バナナ            |    |                                         |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午後                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |    |                                                                       |                   |                                                    |      | 牛乳<br>蒸し芋                                            | 牛乳<br>たべっこどうぶつ                               | 麦茶<br>ホームパイ                                         |    |                                         |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午前                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                           | 牛乳 | 6                                                                     | 麦茶<br>たべっこどうぶつ    | 7                                                  | 牛乳   | 8                                                    | りんごジュース                                      | 9                                                   | 牛乳 | 10                                      | 麦茶<br>カルシウムせんべい |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ご飯<br>たらのみそマヨ焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>けんちん汁<br>バナナ                                                                                   |    | ビビンバ<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>キウイフルーツ                                 |                   | 秋野菜のナポリタン<br>ブロッコリーのごまあえ<br>かぶのスープ<br>りんご          |      | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>きゅうりともやしの酢の物<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>バナナ   |                                              | ご飯<br>さわらのカレー焼き<br>じゃが芋炒め<br>わかめスープ<br>なし           |    | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>オレンジ |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午後                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>味しらべ                                                                                                                  |    | 牛乳<br>星たべよ                                                            |                   | 牛乳<br>おかかチーズおにぎり                                   |      | 牛乳<br>アスパラガスビスケット                                    |                                              | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン                                      |    | 麦茶<br>ぼたぼた焼き                            |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午前                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12                                                                                                                          |    | 13                                                                    | 麦茶<br>ぱりんこ        | 14                                                 | 牛乳   | 15                                                   | オレンジジュース                                     | 16                                                  | 牛乳 | 17                                      | 麦茶<br>ぼたぼた焼     |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |    | ご飯<br>さばのみそ煮<br>ひじきの煮物<br>さつまいものみそ汁<br>みかん缶                           |                   | 三色どんぶり（卵）<br>ツナとﾌﾟﾛｯｸﾘｰの和え物<br>すまし汁（じゃが芋・しめじ）<br>柿 |      | さつま芋御飯<br>たらのおろし煮<br>にんじんしりしり<br>えのきのすまし汁<br>バナナ     |                                              | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>グレープフルーツ（赤） |    | 豚丼<br>すまし汁<br>バナナ                       |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午後                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>ビスコ                                                                                                                   |    | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ                                                        |                   | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ                                     |      | 牛乳<br>ココナッツサブレ                                       |                                              | 牛乳<br>じゃこマヨトースト                                     |    | 麦茶<br>ぱりんこ                              |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午前                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 19                                                                                                                          | 牛乳 | 20                                                                    | 麦茶<br>鉄入りウエハース    | 21                                                 | 牛乳   | 22                                                   | ぶどうジュース                                      | 23                                                  | 牛乳 | 24                                      | 麦茶<br>白い風船      |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ピーンズライス<br>豆腐スープ（にら）<br>オレンジ                                                                                                |    | 子ぎつねご飯<br>たらのみもじあんかけ<br>小松菜としめじのお浸し<br>大学かぼちゃ<br>白菜とベーコンの味噌スープ<br>りんご |                   | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>きんぴらごぼう<br>大根となめこのみそ汁<br>グレープフルーツ |      | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>切干し大根のサラダ<br>おくらスープ<br>バナナ           |                                              | きつねうどん<br>ほうれん草とツナのごま和え<br>りんご                      |    | ひじきチャーハン<br>わかめスープ<br>バナナ               |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午後                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>みどりのホットケーキ                                                                                                            |    | 麦茶、ヨーグルト                                                              |                   | 牛乳、ぼたぼた焼き                                          |      | 牛乳、さつま芋のチーズ焼き                                        |                                              | 牛乳、ゆかりおにぎり                                          |    | 麦茶、ホームパイ                                |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午前                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26                                                                                                                          | 牛乳 | 27                                                                    | 麦茶<br>アスパラガスビスケット | 28                                                 | 牛乳   | 29                                                   | 麦茶<br>クラッカー（リッツ）                             | 30                                                  | 牛乳 | 31                                      | 麦茶<br>薄焼きせんべい   |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ご飯<br>豆腐の松風焼き<br>キャベツと油揚げの炒め煮<br>みそ汁<br>バナナ                                                                                 |    | みそラーメン（もやし・にら）<br>かぼちゃの甘煮<br>オレンジ                                     |                   | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>れんこんとひじきのサラダ<br>白菜のすまし汁<br>りんご |      | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とコーンの和え物<br>かぶのみそ汁<br>キウイフルーツ |                                              | 食パン<br>かぼちゃシチュー（米粉）<br>ﾌﾟﾛｯｸﾘｰとカニカマのサラダ<br>もも缶（黄桃）  |    | カレーうどん<br>キャベツのツナサラダ<br>バナナ             |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 午後                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>ココナッツサブレ                                                                                                              |    | 牛乳<br>しらすおにぎり                                                         |                   | 牛乳<br>ぱりんこ                                         |      | 牛乳<br>ぼたぼた焼き                                         |                                              | 牛乳<br>かぼちゃケーキ                                       |    | 麦茶<br>鉄入りウエハース                          |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| <div>☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかという、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は<b>油揚げ</b>なのです。その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。子ぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。</div> <div></div> |                                                                                                                             |    |                                                                       |                   |                                                    |      |                                                      |                                              |                                                     |    |                                         |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td><td>エネルギー - kcal</td><td>タンパク g</td><td>脂質 g</td><td>食塩 g</td></tr><tr><td>3才未満児</td><td></td><td></td><td>430</td><td>16.9</td><td>13.7</td><td>1.4</td></tr><tr><td>目標量</td><td></td><td></td><td>462</td><td>18.5</td><td>12.8</td><td>1.4</td></tr></table>                                                                         |                                                                                                                             |    |                                                                       |                   |                                                    |      |                                                      |                                              |                                                     |    |                                         |                 |  |  |  | エネルギー - kcal | タンパク g | 脂質 g | 食塩 g | 3才未満児 |  |  | 430 | 16.9 | 13.7 | 1.4 | 目標量 |  |  | 462 | 18.5 | 12.8 | 1.4 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |    | エネルギー - kcal                                                          | タンパク g            | 脂質 g                                               | 食塩 g |                                                      |                                              |                                                     |    |                                         |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 3才未満児                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                             |    | 430                                                                   | 16.9              | 13.7                                               | 1.4  |                                                      |                                              |                                                     |    |                                         |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |
| 目標量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |    | 462                                                                   | 18.5              | 12.8                                               | 1.4  |                                                      |                                              |                                                     |    |                                         |                 |  |  |  |              |        |      |      |       |  |  |     |      |      |     |     |  |  |     |      |      |     |



|                                                                                                                                                                               | 月曜日                                                                    | 火曜日                                         | 水曜日                                                           | 木曜日                                                  | 金曜日                                                 | 土曜日                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 午前                                                                                                                                                                            |                                                                        |                                             |                                                               | 1                                                    | 2                                                   | 3                                           |
| 昼食                                                                                                                                                                            | ☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合<br>合がございますので、ご了承ください。<br>☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。 |                                             |                                                               | ドリンクヨーグルト                                            | 牛乳                                                  | 麦茶<br>ハイハイ                                  |
| 午後                                                                                                                                                                            |                                                                        |                                             |                                                               |                                                      |                                                     |                                             |
| 午前                                                                                                                                                                            | 5                                                                      | 6                                           | 7                                                             | 8                                                    | 9                                                   | 10                                          |
| 昼食                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                     | 麦茶<br>やさいかそく                                | 牛乳                                                            | りんごジュース                                              | 牛乳                                                  | 麦茶<br>ハイハイ                                  |
| 午後                                                                                                                                                                            |                                                                        |                                             |                                                               |                                                      |                                                     |                                             |
| 午前                                                                                                                                                                            | 12                                                                     | 13                                          | 14                                                            | 15                                                   | 16                                                  | 17                                          |
| 昼食                                                                                                                                                                            | 軟飯<br>たらのみそマヨ焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>けんちん汁<br>バナナ                              | ビビンバ(軟飯)<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>キウイフルーツ   | 秋野菜のナポリタン<br>ブロッコリーのごまあえ<br>かぶのスープ<br>りんご                     | 軟飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>きゅうりともやしの酢の物<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>バナナ | 軟飯<br>さわらのカレー焼き<br>じゃが芋炒め<br>わかめスープ<br>なし           | マーボー丼(軟飯)<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>オレンジ |
| 午後                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>やさいかそく                                                           | 牛乳<br>ひじきせんべい                               | 牛乳<br>おなかチーズおにぎり                                              | 牛乳<br>ミルクウエハース                                       | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン                                      | 麦茶<br>ひじきせんべい                               |
| 午前                                                                                                                                                                            | 19                                                                     | 20                                          | 21                                                            | 22                                                   | 23                                                  | 24                                          |
| 昼食                                                                                                                                                                            | スポーツの日                                                                 | 軟飯<br>さばのみそ煮<br>ひじきの煮物<br>さつまいものみそ汁<br>オレンジ | 三色どんぶり(軟飯)(鶏・れんこん・人参)<br>ツナとブロッコリーの和え物<br>すまし汁(じゃが芋・しめじ)<br>梨 | さつま芋御飯(軟飯)<br>たらのおろし煮<br>にんじんしりしり<br>えのきのすまし汁<br>バナナ | 軟飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>グレープフルーツ(赤) | 豚丼(軟飯)<br>すまし汁<br>グレープフルーツ                  |
| 午後                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>小魚せんべい                                                           | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ                              | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ                                                | 牛乳<br>かぼちゃクッキー                                       | 牛乳<br>手づかみ食パン                                       | 麦茶<br>かぼちゃクッキー                              |
| 午前                                                                                                                                                                            | 26                                                                     | 27                                          | 28                                                            | 29                                                   | 30                                                  | 31                                          |
| 昼食                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                     | 麦茶<br>やさいかそく                                | 牛乳                                                            | 麦茶<br>ハイハイ                                           | 牛乳                                                  | 麦茶<br>ハイハイ                                  |
| 午後                                                                                                                                                                            |                                                                        |                                             |                                                               |                                                      |                                                     |                                             |
| 午前                                                                                                                                                                            | 26                                                                     | 27                                          | 28                                                            | 29                                                   | 30                                                  | 31                                          |
| 昼食                                                                                                                                                                            | 軟飯<br>豆腐の松風焼き<br>キャベツと油揚げの炒め煮<br>みそ汁(もやし・人参・わかめ)<br>バナナ                | みそラーメン(味噌・にら)<br>かぼちゃの甘煮<br>オレンジ            | 軟飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>れんこんとひじきのサラダ<br>白菜のすまし汁<br>りんご            | 軟飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とコーンの和え物<br>かぶのみそ汁<br>キウイフルーツ | 食パン<br>かぼちゃシチュー(米粉)<br>ブロッコリーとカニカマのサラダ<br>オレンジ      | カレーうどん<br>キャベツのツナサラダ<br>バナナ                 |
| 午後                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>ハイハイ                                                             | 牛乳<br>しらすおにぎり                               | 牛乳<br>小魚せんべい                                                  | 牛乳<br>ミルクウエハース                                       | 牛乳<br>かぼちゃケーキ                                       | 麦茶<br>バナナクッキー                               |
| ☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかという、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は油揚げなのです。<br>その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉(もみじ)色のあんをかけました。<br>こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。 |                                                                        |                                             |                                                               |                                                      |                                                     |                                             |





|    | 月曜日                                                                               |                 | 火曜日                                                  |                | 水曜日                                                                                |               | 木曜日                                              |                | 金曜日                                            |                  | 土曜日                                            |                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 |                                                                                   |                 |                                                      |                |                                                                                    |               | 1 麦茶<br>ハイハイ                                     |                | 2 麦茶<br>ヨーグルト                                  |                  | 3 麦茶<br>ハイハイ                                   |                                                                                       |
| 昼食 | ☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。<br>☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。                 |                 |                                                      |                |  |               | 5倍粥<br>鶏肉のトマト煮<br>コンソメスープ<br>りんご<br>ミルク          |                | 5倍粥<br>さけとさつま芋のだし煮<br>わかめのすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク  |                  | うどん（キャベツ・ツナ）<br>ブロッコリーとじゃがいもの和え物<br>バナナ<br>ミルク |                                                                                       |
| 午後 |                                                                                   |                 |                                                      |                |                                                                                    |               | マッシュさつまいも<br>ミルク                                 |                | ミルクウエハース<br>ミルク                                |                  | バナナクッキー<br>ミルク                                 |                                                                                       |
| 午前 | 5 麦茶<br>ヨーグルト                                                                     | 6 麦茶<br>やさいかぞく  |                                                      | 7 麦茶<br>ヨーグルト  |                                                                                    | 8 麦茶<br>ハイハイ  |                                                  | 9 麦茶<br>ヨーグルト  |                                                | 10 麦茶<br>ハイハイ    |                                                |                                                                                       |
| 昼食 | 5倍粥<br>タラのみそ煮<br>けんちん汁<br>バナナ<br>ミルク                                              |                 | 5倍粥<br>ささみの野菜とろみ煮<br>えのきのスープ<br>オレンジ<br>ミルク          |                | 和風野菜パスタ<br>かぶのスープ<br>りんご<br>ミルク                                                    |               | 5倍粥<br>そばろ煮<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>バナナ<br>ミルク          |                | 5倍粥<br>さけのしょうゆ煮<br>わかめスープ（コーン）<br>梨<br>ミルク     |                  | 5倍粥<br>マーボー豆腐<br>はるさめスープ<br>オレンジミルク            |                                                                                       |
| 午後 | やさいかぞく<br>ミルク                                                                     |                 | ひじきせんべい<br>ミルク                                       |                | おかか粥<br>ミルク                                                                        |               | ミルクウエハース<br>ミルク                                  |                | マッシュさつまいも<br>ミルク                               |                  | ひじきせんべい<br>ミルク                                 |                                                                                       |
| 午前 | 12                                                                                | 13 麦茶<br>やさいかぞく |                                                      | 14 麦茶<br>ヨーグルト |                                                                                    | 15 麦茶<br>ハイハイ |                                                  | 16 麦茶<br>ヨーグルト |                                                | 17 麦茶<br>小魚せんべい  |                                                |                                                                                       |
| 昼食 |  |                 | 5倍粥<br>さけと野菜の煮物<br>さつまいもとしめじのみそ汁<br>オレンジ<br>ミルク      |                | 5倍粥<br>そばろ煮<br>すまし汁（じゃが芋）<br>梨<br>ミルク                                              |               | さつま芋御飯（五倍粥）<br>たらのおろし煮<br>えのきのすまし汁<br>バナナ<br>ミルク |                | 5倍粥<br>鶏肉のみそ煮<br>豆腐スープ<br>りんご<br>ミルク           |                  | 5倍粥<br>鶏ひき肉と野菜の煮物<br>すまし汁（小松菜）<br>オレンジ<br>ミルク  |                                                                                       |
| 午後 |                                                                                   |                 | 小魚せんべい<br>ミルク                                        |                | ヨーグルト<br>ミルク                                                                       |               | かぼちゃクッキー<br>ミルク                                  |                | パン粥<br>ミルク                                     |                  | かぼちゃクッキー<br>ミルク                                |                                                                                       |
| 午前 | 19 麦茶<br>ヨーグルト                                                                    | 20 麦茶<br>やさいかぞく |                                                      | 21 麦茶<br>ヨーグルト |                                                                                    | 22 麦茶<br>ハイハイ |                                                  | 23 麦茶<br>ヨーグルト |                                                | 24 麦茶<br>ひじきせんべい |                                                |                                                                                       |
| 昼食 | 5倍粥<br>ポトフ<br>人参のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク                                              |                 | 5倍粥<br>たらのもみじあんかけ<br>かぼちゃ煮<br>白菜の味噌スープ<br>りんご<br>ミルク |                | 5倍粥<br>鮭の野菜煮<br>豆腐みそ汁（なめこ）<br>梨<br>ミルク                                             |               | 5倍粥<br>鶏ささみのうま煮<br>おくらスープ<br>バナナ<br>ミルク          |                | 野菜うどん<br>ほうれん草のあえ物<br>オレンジ<br>ミルク              |                  | 5倍粥<br>しらすと野菜のとろみ煮<br>わかめスープ<br>バナナ<br>ミルク     |                                                                                       |
| 午後 | 小魚せんべい<br>ミルク                                                                     |                 | ひじきせんべい<br>ミルク                                       |                | ミルクウエハース<br>ミルク                                                                    |               | ゆでさつまいも<br>ミルク                                   |                | 全粥（おかか）<br>ミルク                                 |                  | バナナクッキー<br>ミルク                                 |                                                                                       |
| 午前 | 26 麦茶<br>ヨーグルト                                                                    | 27 麦茶<br>やさいかぞく |                                                      | 28 麦茶<br>ヨーグルト |                                                                                    | 29 麦茶<br>ハイハイ |                                                  | 30 麦茶<br>ヨーグルト |                                                | 31 麦茶<br>ハイハイ    |                                                |                                                                                       |
| 昼食 | 5倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>みそ汁（もやし・人参・わかめ）<br>バナナ<br>ミルク                                  |                 | 温そうめん<br>かぼちゃの甘煮<br>オレンジ<br>ミルク                      |                | 5倍粥<br>鮭のもみじあんかけ煮<br>白菜のすまし汁<br>りんご<br>ミルク                                         |               | 5倍粥<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>かぶのみそ汁<br>バナナ<br>ミルク        |                | パン粥<br>かぼちゃのシチュー<br>ブロッコリーのおかか煮<br>オレンジ<br>ミルク |                  | 肉やさいうどん<br>キャベツのツナサラダ<br>バナナ<br>ミルク            |                                                                                       |
| 午後 | ハイハイ<br>ミルク                                                                       |                 | 全粥（しらす）<br>ミルク                                       |                | 小魚せんべい<br>ミルク                                                                      |               | ミルクウエハース<br>ミルク                                  |                | かぼちゃクッキー<br>ミルク                                |                  | バナナクッキー<br>ミルク                                 |                                                                                       |
|    | ☆今月の食育レシピは、「タラのもみじあんかけ」で、タラに人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。秋色がすてきな一品です。                     |                 |                                                      |                |                                                                                    |               |                                                  |                |                                                |                  |                                                |  |



|    | 月曜日                                                                                                | 火曜日                                                  | 水曜日                                      | 木曜日                                         | 金曜日                                            | 土曜日                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 午前 |                                                                                                    |                                                      |                                          | 1 麦茶<br>ハイハイ                                | 2 麦茶<br>ヨーグルト                                  | 3 麦茶<br>ハイハイ                                  |
| 昼食 | ☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。<br>☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。                                  |                                                      |                                          | 7倍粥<br>鶏ささみトマト煮<br>コンソメスープ<br>りんご<br>ミルク    | 7倍粥<br>さけとさつま芋のだし煮<br>野菜のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク   | うどん（キャベツ・ツナ）<br>ブロックリーとじゃがいも煮<br>バナナ<br>ミルク   |
| 午後 |                                                                                                    |                                                      |                                          | マッシュさつまいも<br>ミルク                            | ひじきせんべい<br>ミルク                                 | 小魚せんべい<br>ミルク                                 |
| 午前 | 5 麦茶<br>ヨーグルト                                                                                      | 6 麦茶<br>やさいかぞく                                       | 7 麦茶<br>ヨーグルト                            | 8 麦茶<br>ハイハイ                                | 9 麦茶<br>ヨーグルト                                  | 10 麦茶<br>ハイハイ                                 |
| 昼食 | 7倍粥<br>しらすのあんかけ煮<br>にんじんのすまし汁<br>バナナ<br>ミルク                                                        | 7倍粥<br>ささみの野菜とろみ煮<br>たまねぎと豆腐のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク     | 和風野菜パスタ<br>かぶのスープ<br>りんご<br>ミルク          | 7倍粥<br>そぼろ煮<br>豆腐のみそ汁<br>バナナ<br>ミルク         | 7倍粥<br>さけ煮<br>じゃがいものすまし汁<br>梨<br>ミルク           | 7倍粥<br>マーボー豆腐<br>ほうれんそうのスープ<br>バナナ<br>ミルク     |
| 午後 | やさいかぞく<br>ミルク                                                                                      | ひじきせんべい<br>ミルク                                       | おかか粥<br>ミルク                              | ミルクウエハース<br>ミルク                             | マッシュさつまいも<br>ミルク                               | ひじきせんべい<br>ミルク                                |
| 午前 | 12                                                                                                 | 13 麦茶<br>やさいかぞく                                      | 14 麦茶<br>ヨーグルト                           | 15 麦茶<br>ハイハイ                               | 16 麦茶<br>ヨーグルト                                 | 17 麦茶<br>小魚せんべい                               |
| 昼食 | <br>スポーツの日                                                                                         |                                                      |                                          | 7倍粥<br>さけ煮野菜のすまし汁<br>バナナ<br>ミルク             | 7倍粥<br>鶏肉のうま煮<br>豆腐スープ<br>りんご<br>ミルク           | 7倍粥<br>鶏ひき肉と野菜の煮物<br>すまし汁（小松菜）<br>オレンジ<br>ミルク |
| 午後 |                                                                                                    | 小魚せんべい<br>ミルク                                        | ヨーグルト<br>ミルク                             | 小魚せんべい<br>ミルク                               | パン粥<br>ミルク                                     | ひじきせんべい<br>ミルク                                |
| 午前 | 19 麦茶<br>ヨーグルト                                                                                     | 20 麦茶<br>やさいかぞく                                      | 21 麦茶<br>ヨーグルト                           | 22 麦茶<br>ハイハイ                               | 23 麦茶<br>ヨーグルト                                 | 24 麦茶<br>ひじきせんべい                              |
| 昼食 | 7倍粥<br>ポトフ<br>人参のすまし汁<br>オレンジ<br>ミルク                                                               | 7倍粥<br>だらのもみじあんかけ<br>かぼちゃ煮<br>白菜の味噌スープ<br>りんご<br>ミルク | 7倍粥<br>鮭の野菜煮<br>大根のすまし汁<br>梨<br>ミルク      | 7倍粥<br>鶏ささみのうま煮<br>おくらスープ<br>バナナ<br>ミルク     | うどん<br>ほうれんそうのあえ<br>オレンジ<br>ミルク                | 7倍粥<br>しらすと野菜のとろみ煮<br>にんじんのスープ<br>バナナ<br>ミルク  |
| 午後 | 小魚せんべい<br>ミルク                                                                                      | ひじきせんべい<br>ミルク                                       | ハイハイ<br>ミルク                              | マッシュポテト<br>ミルク                              | 全粥（おかか）<br>ミルク                                 | ひじきせんべい<br>ミルク                                |
| 午前 | 26 麦茶<br>ヨーグルト                                                                                     | 27 麦茶<br>やさいかぞく                                      | 28 麦茶<br>ヨーグルト                           | 29 麦茶<br>ハイハイ                               | 30 麦茶<br>ヨーグルト                                 | 31 麦茶<br>ハイハイ                                 |
| 昼食 | 7倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>すまし汁<br>バナナ<br>ミルク                                                              | 温そうめん<br>かぼちゃの甘煮<br>オレンジ<br>ミルク                      | 7倍粥<br>さけのだし煮<br>はくさいのすまし汁<br>りんご<br>ミルク | 7倍粥<br>鶏ささみと人参の出汁煮<br>かぶのすまし汁<br>バナナ<br>ミルク | パン粥<br>かぼちゃのシチュー<br>ブロックリーのおかか煮<br>オレンジ<br>ミルク | 肉やさいうどん<br>キャベツのツナサラダ<br>バナナ<br>ミルク           |
| 午後 | ハイハイ<br>ミルク                                                                                        | 全粥（しらす）<br>ミルク                                       | 小魚せんべい<br>ミルク                            | やさいかぞく<br>ミルク                               | ハイハイ<br>ミルク                                    | 小魚せんべい<br>ミルク                                 |
|    | <div> <div>☆今月の食育レシピは、「タラのもみじあんかけ」で、タラに人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。秋色がすてきな一品です。</div> <div> </div> </div> |                                                      |                                          |                                             |                                                |                                               |



|    | 月曜日                                                                                                                                                                   | 火曜日                                                                   | 水曜日                                                 | 木曜日                                                  | 金曜日                                                 | 土曜日                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 午前 |                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                     | 1                                                    | 2                                                   | 3                                       |
| 昼食 | ☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。                                                                                                                             |                                                                       |                                                     |                                                      |                                                     |                                         |
| 午後 |                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                     |                                                      |                                                     |                                         |
| 午前 | 5                                                                                                                                                                     | 6                                                                     | 7                                                   | 8                                                    | 9                                                   | 10                                      |
| 昼食 | ご飯<br>たらのみそマヨ焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>けんちん汁<br>バナナ                                                                                                                             | ビビンバ<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>キウイフルーツ                                 | 秋野菜のナポリタン<br>ブロッコリーのごまあえ<br>かぶのスープ<br>りんご           | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>きゅうりともやしの酢の物<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>バナナ | ご飯<br>さわらのカレー焼き<br>じゃが芋炒め<br>わかめスープ<br>梨            | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>オレンジ |
| 午後 | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                                            | 牛乳<br>せんべい                                                            | 牛乳<br>おかかチーズおにぎり                                    | 牛乳<br>ビスケット                                          | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン                                      | 麦茶<br>せんべい                              |
| 午前 | 12                                                                                                                                                                    | 13                                                                    | 14                                                  | 15                                                   | 16                                                  | 17                                      |
| 昼食 | <br>スポーツの日                                                                                                                                                            | ご飯<br>さばのみそ煮<br>ひじきの煮物<br>さつまいものみそ汁<br>みかん缶                           | 三色どんぶり（卵なし）<br>ツナとブロッコリーの和え物<br>すまし汁（じゃが芋・しめじ）<br>柿 | さつま芋御飯<br>たらのおろし煮<br>にんじんしりしり<br>えのきのすまし汁<br>バナナ     | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>グレープフルーツ（赤） | 豚丼<br>すまし汁<br>バナナ                       |
| 午後 |                                                                                                                                                                       | 牛乳<br>ビスケット                                                           | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ                                      | 牛乳<br>ビスケット                                          | 牛乳<br>じゃこマヨトースト                                     | 麦茶<br>せんべい                              |
| 午前 | 19                                                                                                                                                                    | 20                                                                    | 21                                                  | 22                                                   | 23                                                  | 24                                      |
| 昼食 | ビーンズライス<br>豆腐スープ（にら）<br>オレンジ                                                                                                                                          | 子ぎつねご飯<br>たらのみみじあんかけ<br>小松菜としめじのお浸し<br>大葉かぼちゃ<br>白菜とベーコンの味噌スープ<br>りんご | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>きんぴらごぼう<br>大根となめこのみそ汁<br>グレープフルーツ  | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>切干し大根のサラダ<br>おくらスープ<br>バナナ           | きつねうどん<br>ほうれん草とツナのごま和え<br>りんご                      | ひじきチャーハン<br>わかめスープ<br>バナナ               |
| 午後 | 牛乳<br>みどりのホットケーキ                                                                                                                                                      | 麦茶<br>ヨーグルト                                                           | 牛乳<br>せんべい                                          | 牛乳<br>さつま芋のチーズ焼き                                     | 牛乳<br>ゆかりおにぎり                                       | 麦茶<br>ビスケット                             |
| 午前 | 26                                                                                                                                                                    | 27                                                                    | 28                                                  | 29                                                   | 30                                                  | 31                                      |
| 昼食 | ご飯<br>豆腐の松風焼き<br>キャベツと油揚げの炒め煮<br>みそ汁（もやし・人参・カマ）<br>バナナ                                                                                                                | みそラーメン（もやし・ゴ）<br>かぼちゃの甘煮<br>オレンジ                                      | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>れんこんとひじきのサラダ<br>白菜のすまし汁<br>りんご  | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とコーンの和え物<br>かぶのみそ汁<br>キウイフルーツ | 食パン<br>かぼちゃシチュー（米粉）<br>ブロッコリーとカニカマのサラダ<br>もも缶（黄桃）   | カレーうどん<br>キャベツのツナサラダ<br>バナナ             |
| 午後 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                           | 牛乳<br>しらすおにぎり                                                         | 牛乳<br>せんべい                                          | 牛乳<br>せんべい                                           | 牛乳<br>かぼちゃケーキ                                       | 麦茶<br>ビスケット                             |
|    | ☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかという、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は油揚げなのです。その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。 |                                                                       |                                                     |                                                      |                                                     |                                         |
|    |                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                     |                                                      |                                                     |                                         |



## 10月の幼児食（小麦・卵アレルギー）



2026年

|    | 月曜日                                                                                                                                                                           |    | 火曜日                                                                   |             | 水曜日                                                                                |    | 木曜日                                                  |             | 金曜日                                                 |             | 土曜日                                              |                                                                                       |                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 |                                                                                                                                                                               |    |                                                                       |             |   |    | 1                                                    | ドリンクヨーグルト   | 2                                                   | 牛乳          | 3                                                | 麦茶<br>せんべい                                                                            |                                                                                       |
| 昼食 | ☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。                                                                                                                                     |    |                                                                       |             |  |    | ご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>切干大根と凍り豆腐の煮物<br>キャベツのスープ<br>りんご     |             | きのご飯<br>さけの塩焼き<br>さつま芋の甘煮<br>わかめのすまし汁<br>梨          |             | ご飯<br>ソース野菜炒め<br>ブロッコリーとじゃが芋の和え物<br>豆腐スープ<br>バナナ |                                                                                       |                                                                                       |
| 午後 |                                                                                                                                                                               |    |                                                                       |             |  |    |                                                      | 牛乳<br>蒸し芋   |                                                     | 牛乳<br>ビスケット |                                                  | 麦茶<br>ビスケット                                                                           |                                                                                       |
| 午前 | 5                                                                                                                                                                             | 牛乳 | 6                                                                     | 麦茶<br>ビスケット | 7                                                                                  | 牛乳 | 8                                                    | りんごジュース     | 9                                                   | 牛乳          | 10                                               | 麦茶<br>せんべい                                                                            |                                                                                       |
| 昼食 | ご飯<br>たらのみそマヨ焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>けんちん汁<br>バナナ                                                                                                                                     |    | ビビンバ<br>白菜の煮びたし<br>えのきのみそ汁<br>キウイフルーツ                                 |             | ご飯<br>秋野菜のケチャップ炒め<br>ブロッコリーのごまあえ<br>かぶのスープ<br>りんご                                  |    | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>きゅうりともやしの酢の物<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>バナナ |             | ご飯<br>さわらのカレー焼き<br>じゃが芋炒め<br>わかめスープ<br>梨            |             | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>はるさめと海苔のスープ<br>オレンジ          |                                                                                       |                                                                                       |
| 午後 | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                                                    |    | 牛乳<br>星たべよ                                                            |             | 牛乳<br>おかかチーズおにぎり                                                                   |    | 牛乳<br>ビスケット                                          |             | 牛乳<br>ふかし芋                                          |             | 麦茶<br>せんべい                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 午前 | 12                                                                                                                                                                            |    | 13                                                                    | 麦茶<br>せんべい  | 14                                                                                 | 牛乳 | 15                                                   | オレンジジュース    | 16                                                  | 牛乳          | 17                                               | 麦茶<br>せんべい                                                                            |                                                                                       |
| 昼食 |                                                                                              |    | ご飯<br>さばのみそ煮<br>ひじきの煮物<br>さつまいものみそ汁<br>みかん缶                           |             | 三色どんぶり（卵なし）<br>ツナとブロッコリーの和え物<br>すまし汁（じゃが芋・しめじ）<br>柿                                |    | さつま芋御飯<br>たらのおろし煮<br>にんじんしりしり<br>えのきのすまし汁<br>バナナ     |             | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ煮<br>はるさめサラダ<br>中華スープ<br>グレープフルーツ（赤） |             | 豚丼<br>すまし汁<br>バナナ                                |                                                                                       |                                                                                       |
| 午後 |                                                                                              |    | 牛乳、ビスケット                                                              |             | 牛乳、ヨーグルト                                                                           |    | 牛乳、ビスケット                                             |             | 牛乳、じゃこおにぎり                                          |             | 麦茶、せんべい                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| 午前 | 19                                                                                                                                                                            | 牛乳 | 20                                                                    | 麦茶<br>ビスケット | 21                                                                                 | 牛乳 | 22                                                   | ぶどうジュース     | 23                                                  | 牛乳          | 24                                               | 麦茶<br>せんべい                                                                            |                                                                                       |
| 昼食 | ビーンズライス<br>豆腐スープ（にら）<br>オレンジ                                                                                                                                                  |    | 子ぎつねご飯<br>たらのもみじあんかけ<br>小松菜としめじのお浸し<br>大学かぼちゃ<br>白菜とベーコンの味噌スープ<br>りんご |             | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>ぎんぴらごぼう<br>大根となめこのみそ汁<br>グレープフルーツ                                 |    | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>切干し大根のサラダ<br>おくらスープ<br>バナナ           |             | ご飯<br>ぎつね汁<br>ほうれん草とツナのごま和え<br>りんご                  |             | ひじきチャーハン<br>わかめスープ<br>バナナ                        |                                                                                       |                                                                                       |
| 午後 | 牛乳<br>米粉のパンケーキ                                                                                                                                                                |    | 麦茶<br>ヨーグルト                                                           |             | 牛乳<br>せんべい                                                                         |    | 牛乳<br>さつま芋のチーズ焼き                                     |             | 牛乳<br>ゆかりおにぎり                                       |             | 麦茶<br>ビスケット                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 午前 | 26                                                                                                                                                                            | 牛乳 | 27                                                                    | 麦茶<br>ビスケット | 28                                                                                 | 牛乳 | 29                                                   | 麦茶<br>ビスケット | 30                                                  | 牛乳          | 31                                               | 麦茶<br>せんべい                                                                            |                                                                                       |
| 昼食 | ご飯<br>豆腐の松風焼き<br>キャベツと油揚げの炒め煮<br>みそ汁（もやし・人参・冬瓜）<br>バナナ                                                                                                                        |    | ご飯<br>みそスープ（もやし・にら）<br>かぼちゃの甘煮<br>オレンジ                                |             | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>れんこんとひじきのサラダ<br>白菜のすまし汁<br>りんご                                 |    | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜とコーンの和え物<br>かぶのみそ汁<br>キウイフルーツ |             | ご飯<br>かぼちゃシチュー（米粉）<br>ブロッコリーとカニカマのサラダ<br>もも缶（黄桃）    |             | ご飯<br>カレースープ<br>キャベツのツナサラダ<br>バナナ                |                                                                                       |                                                                                       |
| 午後 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                   |    | 牛乳<br>しらすおにぎり                                                         |             | 牛乳<br>せんべい                                                                         |    | 牛乳<br>せんべい                                           |             | 牛乳<br>かぼちゃの甘煮                                       |             | 麦茶<br>ビスケット                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|    | ☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかという、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は油揚げなのです。<br>その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。<br>こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。 |    |                                                                       |             |                                                                                    |    |                                                      |             |                                                     |             |                                                  |  |  |