



10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2026年10月 聖隷こども園こうのとり東

ひづけ 日付	曜日	ぎょうじ 行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	もく 木	ぼうさいくんれん 防災訓練 ひじょうしよくたいけん 非常食体験	アルファ米おにぎり みそ汁 バナナ 保存水	保存水 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ドーナツ※2				
2	きん 金		ごはん 餃子パーク みそ汁(なす・油あげ) 春風サラダ オレンジ お茶	お茶 バナナ	お茶 豆乳アイス ※3	555	21.4	476	18.1
3	ど 土		パン2種 ポトフ フルーツ 豆乳 ゼリー	お茶 お菓子	お茶 お菓子	464	9.8	431	9.3
5	げつ 月		ごはん 焼き魚 みそ汁(えのき・玉ねぎ) ◎根菜の煮物 パイン お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン※3	483	12.0	400	12.3
6	か 火		豆乳パン 洋風卵焼き 白菜のスープ フライドポテト バナナ 牛乳	お茶 クラッカー※1	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこおはぎ	661	20.6	540	18.3
7	すい 水		ごはん 豚肉とバブリカのみそ炒め すまし汁(豆腐・大根) ブロックリー オレンジ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 やいも 焼き芋	562	16.8	509	17.1
8	もく 木		けんちんうどん さつま芋の天ぷら メロン 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムパン※2	648	15.6	517	13.7
9	きん 金		ハヤシライス 白菜サラダ キウイ トマト	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 人参のおやき	720	26.1	599	21.7
10	ど 土		スパゲティナポリタン コンソメスープ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	460	12.4	415	11.4
12	げつ 月	スポーツの日							
13	か 火		豆乳パン 鶏肉の甘酢がらめ 冬瓜とコーンのスープ パイン 牛乳	お茶 クラッカー※1	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	580	20.1	455	16.1
14	すい 水		ご飯 カレー肉じゃが みそ汁(青菜・えのき) ブロックリーのおかか和え キウイ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナみそトースト	560	16.7	429	12.8
15	もく 木		醤油ラーメン 南瓜のグリル パイン 豆乳 ツナきゅう	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 大学芋	549	18.8	477	17.6
16	きん 金		ごはん 魚の照り焼き みそ汁(南瓜・油あげ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー※3・せんべい	579	14.4	474	13.3
17	ど 土	おひさまといっしょにGO！GO！ (幼児)	セルフサンドイッチ ゼリー コーンスープ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	470	15.5	385	13.2
19	げつ 月	おひさまといっしょにGO！GO！ (れんげ)	ごはん 豚肉の生姜煮 みそ汁(冬瓜・えのき) ◎ごぼうサラダ バナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテトトースト	591	16.2	446	14.8
20	か 火		食パン 焼いた豆腐ナゲット かぶのスープ オレンジ 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 こべしもち 五平餅	632	22.6	513	18.5
21	すい 水		さつま芋ごはん 煮魚 みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 米粉南瓜クッキー	612	21.3	502	17.1
22	もく 木		ナポリタン 大豆の青のり揚げ パイン 牛乳 キャベツのサラダ	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 キラキラみかんゼリー	531	21.3	472	19.6
23	きん 金		わかめごはん 鶏肉の塩うじ焼き みそ汁(豆腐・白菜) メロン お茶	お茶 クラッカー※1	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・せんべい	501	10.2	401	9.5
24	ど 土		おにぎり 豚汁 フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 お菓子	478	9.9	401	9.3
26	げつ 月	おひさまといっしょにGO！GO！ (つくし・たんぼぼ)	ごはん 魚の香り焼き みそ汁(キャベツ・わかめ) ◎ごぼうと人参の甘辛煮 バナナ お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト※3・ビスケット	541	14.6	440	13.4
27	か 火		食パン 揚げないコロッケ トマト オレンジ 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんピザ	633	23.1	518	20.4
28	すい 水	ねんちよう 年長:シニアスポーツ大会	きのこツナの混ぜごはん 厚揚げのソースマヨ焼き みそ汁(かぶ・青菜) キウイ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ガーリック青のりラスク	568	19.2	488	18.1
29	もく 木		肉みそラーメン ひじき煮 メロン トマト 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 鬼まんじゅう	561	17.9	496	16.9
30	きん 金	ねんちよう 年長:食育	ハロウィンカレーチキンピラフ オニオンスープ パイン 飲むヨーグルト	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 米粉のカップケーキ※2	540	12.8	482	10.9
31	ど 土		チャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	462	10.5	389	9.7

※1について:ひよこ組、あひる組は月齢を考慮してヨーグルト又はゼリーに変更いたします。

※仕入れ都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立をご紹介します★

『じゃがいも じゃがじゃが さつまいも』(世界文化社)

じゃがいもの家族とさつまいもの家族がお隣同士で暮らしています。パパの名前はじゃが男爵、ママの名前はメークイン、こいもがころころおしゃれな家族と、とうちゃんの名前はさつまどん、かあちゃんはいもこ、こいもがころころ陽気な家族。タイプの違う2つの家族が、力比べやお料理対決をしながら仲良くなっていきます。今月の絵本献立は、じゃが芋とさつま芋を存分に使って登場回数対決をしてみたいと思います。1ヶ月を通して様々なじゃが芋料理とさつま芋料理を提供します。「今日はじゃが芋入っているかな〜。」「さつま芋はどこかな〜。」と子どもたちが楽しく食事をする姿を想像しながら作りたいと思います。

★スイートポテトトーストの作り方★…給食に登場するおやつを1つ紹介します!!子どもたちに人気のおやつです。

- ①さつま芋の皮をむき、茹でる。
- ②柔らかくなったら湯をこぼし、潰す。
- ③砂糖で好みの甘さにする。
- ④牛乳または豆乳でなめらかにする。
- ⑤食パンに④をぬってトースターで焼く。



※1 1歳児クラスの2月までクラッカーは配慮によりせんべい等に変更して提供しています。

※2 0.1歳児クラスは甘さへの配慮により食パンに変更して提供しています。

※3 0.1歳児クラスは甘さへの配慮によりお茶・プレーンヨーグルトに変更して提供しています。