

10月献立表



聖隷のお保育園 2026年10月 乳児・完了食



★今月の絵本献立★

『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。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。



◎は、かみかみメニューです。
☆印のついている献立について
うさぎ/りす・ひよこ になります。
成長に合わせて献立変更しています。

	1	2	3
	木	金	土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ キウイ お茶	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ◎牛蒡と人参の甘辛煮 みそ汁(小松菜・白菜) パイン お茶	
おやつ	牛乳 ジャムロールサンド	牛乳 ふかし芋	
エネルギー(kcal)	462	449	
蛋白質(g)	20.5	16.8	
脂質(g)	18.3	13.0	
食塩相当量(g)	1.5	1.0	

土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	5	6	7	8	9	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	
昼食	ご飯 鯖の香り焼き 納豆和え みそ汁(じゃが芋・しめじ) オレンジ お茶	バターパン ポークビーンズ スパゲティサラダ やさいスープ バナナ 牛乳	ご飯 餃子バーグ 塩昆布ナムル みそ汁(大根・油揚げ) キウイ お茶	こぎつねうどん さつま芋の天ぷら きゅうりもみ パイン お茶	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	お茶 いなり寿司	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	牛乳 ☆メロンパン/きな粉サンド	牛乳 やわらかサブレ・おかき	
エネルギー(kcal)	474	489	445	450	509	
蛋白質(g)	18.4	18.6	19.9	16.3	19.3	
脂質(g)	17.9	18.2	14.2	13.5	20.6	
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.3	1.1	1.2	

	12	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	
昼食		ご飯 鯖の味噌焼き キャベツのごま和え すまし汁(玉葱・そうめん) オレンジ お茶	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き キャロットマリネ 白菜のスープ パイン 牛乳	焼きそば 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ メロン 牛乳	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	わんぱく ひろば
おやつ		豆乳 ヨーグルト・ウエハース	お茶 お好み焼き	牛乳 ホットケーキ	牛乳 さつま芋きな粉	
エネルギー(kcal)		405	456	509	441	
蛋白質(g)		17.4	20.9	20.2	17.5	
脂質(g)		8.6	19.0	19.0	11.3	
食塩相当量(g)		0.9	1.2	1.4	1.2	

	19	20	21	22	23	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	
昼食	ご飯 タラのカレー風味焼き ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・小松菜) オレンジ お茶	黒糖ロール 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の甘酢炒め じゃがいも煮 みそ汁(小松菜・人参) キウイ お茶	しょうゆラーメン ◎ちくわの磯辺揚げ 大根の中華和え バナナ お茶	きのこツナの混ぜご飯 鯖の塩焼き ささみサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) ☆かき/バナナ お茶	
おやつ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 さつま芋茶巾	牛乳 じゃがバター	
エネルギー(kcal)	429	488	475	464	424	
蛋白質(g)	20.1	18.7	16.1	16.9	18.6	
脂質(g)	9.4	16.7	16.5	12.0	13.9	
食塩相当量(g)	1.4	1.9	1.4	1.5	1.3	

食育

	26	27	28	29	30	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	
昼食	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) パイン お茶	ロールパン 鮭フライ ポテトサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の塩だれ焼き マカロニサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	肉みそラーメン ハムサラダ 大学芋 バナナ お茶	ハロウィンカレー たまごサラダ チーズ メロン お茶	
おやつ	牛乳 かぼちゃパンケーキ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 やさいゼリー・のりせんべい	牛乳 バナナクレープ	牛乳 米粉のカップケーキ	
エネルギー(kcal)	468	465	452	496	494	
蛋白質(g)	18.8	17.4	16.2	17.8	17.3	
脂質(g)	14.4	15.1	14.7	16.8	19.4	
食塩相当量(g)	1.3	0.9	1.0	1.3	1.2	

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。

10月献立表



聖隷のお保育園 2026年10月 離乳食



★今月の絵本献立★

『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。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。



※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

	1	2	3
	木	金	土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食	にゅうめんトマトソース 野菜煮 さつま芋甘煮 バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参のスティック煮 みそ汁(小松菜・白菜) バナナ お茶	
おやつ	お茶 食パン	お茶 ふかし芋	
エネルギー(kcal)	306	245	
蛋白質(g)	10.9	9.3	
脂質(g)	2.5	4.5	
食塩相当量(g)	0.8	0.9	

土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	5	6	7	8	9	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	
昼食	お粥 タラの煮付け 納豆和え みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	食パン トマト煮 キャベツの煮浸し やさいスープ バナナ お茶	お粥 野菜入りバーグ 小松菜煮浸し みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	野菜にゅうめん さつま芋煮 胡瓜煮 バナナ お茶	お粥 鶏団子煮 スティック煮 みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 たまごせんべい・人参チップ	お茶 食パン	お茶 せんべい・おかき	
エネルギー(kcal)	229	180	222	290	205	
蛋白質(g)	10.4	9.0	9.8	10.5	9.7	
脂質(g)	2.7	2.6	5.6	2.4	5.0	
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.7	0.8	0.9	

	12	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	
昼食		お粥 タラのみそ煮 キャベツの煮びたし すまし汁(玉葱・そうめん) バナナ お茶	食パン 鶏肉だんご煮 人参ときゅうり煮 白菜のスープ バナナ お茶	やさいにゅうめん マッシュ南瓜 豆腐煮 わかめスープ バナナ お茶	ゆかり粥 カレイの照り煮 白菜のおかか煮 みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	わんぱく ひろば
おやつ		お茶 ヨーグルト	お茶 お好み焼き風	お茶 ホットケーキ	お茶 さつま芋きな粉	
エネルギー(kcal)		170	230	285	282	
蛋白質(g)		7.5	12.1	11.7	9.1	
脂質(g)		1.7	4.0	4.4	6.8	
食塩相当量(g)		0.7	0.9	1.1	1.1	

	19	20	21	22	23	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	
昼食	お粥 タラの照り煮 ブロッコリー煮 みそ汁(玉葱・小松菜) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 なす煮 コーンスープ バナナ お茶	お粥 鶏つくね じゃが芋煮 みそ汁(小松菜・人参) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のとろとろ煮 大根と人参の煮物 バナナ お茶	お粥 蒸しカレイ キャベツ煮浸し みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト	お茶 おかか粥	お茶 蒸しパン	お茶 さつま芋茶巾	お茶 ふかしじゃが芋	
エネルギー(kcal)	196	212	213	326	211	
蛋白質(g)	9.0	10.2	8.8	11.6	7.0	
脂質(g)	4.9	4.1	2.3	3.5	5.7	
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.9	0.9	0.7	

	26	27	28	29	30	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	
昼食	お粥 鶏つくね煮 大根煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	食パン 鮭の煮つけ ポテトサラダ キャベツのスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉そぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	肉みそにゅうめん やさいサラダ 蒸しさつま芋 バナナ お茶	お粥 野菜のトマト煮 たまごサラダ バナナ お茶	
おやつ	お茶 かぼちゃパンケーキ	お茶 さくら粥	お茶 ヨーグルト	お茶 たまごボーロ	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	267	179	203	277	218	
蛋白質(g)	10.4	8.2	10.9	8.4	8.6	
脂質(g)	5.4	2.4	3.3	1.9	3.0	
食塩相当量(g)	1.1	0.9	0.9	0.7	0.4	

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。