



がつこんだてよていひょう  
10月献立予定表

2026.10月 聖隷こども園こうのとり富丘

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

※栄養価は上段：幼児食、下段：乳児食を表記しています。

| ひづけ<br>日付 | ようび<br>曜日 | ぎょうじ<br>行事           | こんだてめい<br>献立名                                     | おやつ   |                      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
|-----------|-----------|----------------------|---------------------------------------------------|-------|----------------------|---------------|------------|---------|---------|
|           |           |                      |                                                   | 乳児・午前 | 乳幼児・午後               |               |            |         |         |
| 1         | もく<br>木   | ぼうさいくんれん<br>防災訓練     | ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ                                   | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 641           | 21.7       | 21.4    | 1.6     |
|           |           |                      | みそ汁(なす・油あげ) バナナ お茶                                | ビスケット | ゼリー・せんべい             | 540           | 18.3       | 18.2    | 1.3     |
| 2         | きん<br>金   |                      | けんちんうどん さつま芋の天ぷら きゅうりもみ                           | お茶    | お茶                   | 515           | 19.8       | 13.0    | 1.7     |
|           |           |                      | オレンジ ぎゅうにゅう<br>牛乳                                 | チーズ   | どうにゅう<br>豆乳アイス ※1    | 463           | 18.4       | 13.6    | 1.6     |
| 3         | ど<br>土    |                      | サンドイッチ ポトフ ヨーグルト                                  | お茶    | お茶                   | 444           | 17.5       | 13.9    | 1.8     |
|           |           |                      | フルーツ お茶                                           | お菓子   | お菓子                  | 349           | 13.4       | 9.0     | 1.3     |
| 5         | げつ<br>月   |                      | ごはん かな てりや<br>魚の照焼き ◎根菜の煮物                        | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 561           | 21.9       | 9.6     | 1.7     |
|           |           |                      | みそ汁(南瓜・玉ねぎ) バイン缶 お茶                               | チーズ   | や いも<br>焼き芋          | 449           | 18.7       | 9.7     | 1.5     |
| 6         | か<br>火    |                      | どうにゅう<br>豆乳パン 洋風卵焼き 青のりポテト                        | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 668           | 23.7       | 20.8    | 1.4     |
|           |           |                      | はくさい<br>白菜のスープ バナナ ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | クラッカー | きなこおはぎ               | 546           | 19.3       | 18.5    | 1.3     |
| 7         | すい<br>水   |                      | ごはん ぶた にく<br>豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー                  | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 629           | 24.0       | 21.4    | 1.7     |
|           |           |                      | すまし汁(豆腐・大根) オレンジ お茶                               | せんべい  | ジャムサンド               | 458           | 18.1       | 16.1    | 1.3     |
| 8         | もく<br>木   |                      | しょうゆ<br>醤油ラーメン 南瓜のグリル ツナきゅう                       | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 587           | 22.0       | 15.8    | 1.8     |
|           |           |                      | キウイ どうにゅう<br>豆乳                                   | ヨーグルト | ごへいもち<br>五平餅         | 517           | 20.6       | 15.2    | 1.5     |
| 9         | きん<br>金   |                      | カレーライス き야べつサラダ                                    | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 680           | 22.7       | 22.5    | 1.4     |
|           |           |                      | バナナ ぎゅうにゅう<br>牛乳                                  | ビスケット | きなこラスク               | 533           | 17.8       | 19.1    | 1.2     |
| 10        | ど<br>土    |                      | おにぎり とうじん<br>豚汁 ゼリー                               | お茶    | お茶                   | 539           | 18.6       | 10.2    | 1.1     |
|           |           |                      | フルーツ ぎゅうにゅう<br>牛乳                                 | お菓子   | お菓子                  | 463           | 15.9       | 9.5     | 0.9     |
| 12        | げつ<br>月   |                      | スポーツの日                                            |       |                      | —             | —          | —       | —       |
|           |           |                      |                                                   |       |                      | —             | —          | —       | —       |
| 13        | か<br>火    |                      | どうにゅう<br>豆乳パン 鶏肉の甘酢がらめ ◎ごぼうサラダ                    | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 571           | 23.0       | 21.1    | 1.1     |
|           |           |                      | とうがん<br>冬瓜とコーンのスープ バイン缶 ぎゅうにゅう<br>牛乳              | クラッカー | マカロニきなこ              | 448           | 18.4       | 16.9    | 1.0     |
| 14        | すい<br>水   |                      | ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのおかか和え                          | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 577           | 22.8       | 17.7    | 1.9     |
|           |           |                      | みそ汁(青菜・えのき) キウイ お茶                                | ビスケット | ツナみそトースト             | 442           | 17.6       | 13.6    | 1.4     |
| 15        | もく<br>木   |                      | スパゲティナポリタン カリカリ高野豆腐                               | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 616           | 25.4       | 21.9    | 1.7     |
|           |           |                      | チキンスープ バナナ ぎゅうにゅう<br>牛乳                           | ヨーグルト | だいがくもち<br>大学芋        | 531           | 23.2       | 20.1    | 1.4     |
| 16        | きん<br>金   |                      | ごはん や ぎかな<br>焼き魚 筑前煮                              | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 558           | 23.6       | 20.0    | 1.5     |
|           |           |                      | みそ汁(南瓜・油あげ) オレンジ お茶                               | チーズ   | フライドポテト              | 445           | 20.1       | 17.8    | 1.4     |
| 17        | ど<br>土    | おひさまひろば(幼児)          | パン2種 野菜スープ                                        | お茶    | お茶                   | 487           | 15.3       | 10.7    | 1.6     |
|           |           |                      | フルーツ お茶                                           | お菓子   | お菓子                  | 373           | 11.2       | 8.4     | 1.1     |
| 19        | げつ<br>月   |                      | ごはん とりにく しお<br>鶏肉の塩こうじ焼き きりぼ だいこん に<br>切り干し大根の煮つけ | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 541           | 22.6       | 10.9    | 1.5     |
|           |           |                      | みそ汁(冬瓜・えのき) バイン缶 お茶                               | チーズ   | スイートポテトトースト          | 404           | 18.5       | 10.5    | 1.3     |
| 20        | か<br>火    |                      | しよく<br>食パン あ<br>揚げないコロッケ バインサラダ                   | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 670           | 23.3       | 21.9    | 1.1     |
|           |           |                      | かぶのスープ バナナ 牛乳                                     | せんべい  | おにぎり                 | 520           | 18.4       | 18.2    | 1.0     |
| 21        | すい<br>水   |                      | さつま芋ごはん にぎかな<br>煮魚 ごま和え                           | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 623           | 21.5       | 22.4    | 1.6     |
|           |           |                      | みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ お茶                                | ビスケット | こめ こかぼちや<br>米粉南瓜クッキー | 508           | 17.4       | 18.7    | 1.3     |
| 22        | もく<br>木   |                      | や<br>焼きうどん ほうれん草のサラダ チーズ                          | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 514           | 23.6       | 18.8    | 1.6     |
|           |           |                      | オレンジ どうにゅう<br>豆乳                                  | ヨーグルト | キラキラみかんゼリー           | 443           | 20.7       | 16.3    | 1.2     |
| 23        | きん<br>金   |                      | わかめごはん ぶたにく しょうがに<br>豚肉の生姜煮 トマト                   | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 525           | 20.2       | 12.4    | 1.8     |
|           |           |                      | みそ汁(豆腐・白菜) おうとう かん<br>黄桃缶 お茶                      | クラッカー | バナナ・せんべい             | 423           | 16.6       | 11.4    | 1.5     |
| 24        | ど<br>土    |                      | ハヤシライス きゅうりのゆかり和え                                 | お茶    | お茶                   | 572           | 16.6       | 14.5    | 1.6     |
|           |           |                      | フルーツ ヨーグルト お茶                                     | お菓子   | お菓子                  | 481           | 14.3       | 12.6    | 1.4     |
| 26        | げつ<br>月   |                      | ごはん かな かお や<br>魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮                 | お茶    | お茶                   | 548           | 19.9       | 15.5    | 1.6     |
|           |           |                      | みそ汁(キャベツ・わかめ) バイン缶 お茶                             | チーズ   | ヨーグルト・ビスケット          | 445           | 17.3       | 14.2    | 1.5     |
| 27        | か<br>火    |                      | しよく<br>食パン や<br>焼いた豆腐ナゲット ポテトサラダ                  | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 659           | 27.8       | 26.2    | 1.4     |
|           |           |                      | き야べつスープ オレンジ ぎゅうにゅう<br>牛乳                         | クラッカー | ごはんピザ                | 534           | 22.3       | 22.4    | 1.2     |
| 28        | すい<br>水   | しょういく さいじ<br>食育(5歳児) | きのこツナの混ぜごはん かつあ<br>厚揚げのソースマヨ焼き しおこんが あ<br>塩昆布和え   | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 580           | 22.7       | 20.2    | 1.5     |
|           |           |                      | みそ汁(かぶ・青菜) キウイ お茶                                 | せんべい  | ガーリック青のりラスク          | 440           | 17.8       | 15.6    | 1.2     |
| 29        | もく<br>木   |                      | にく<br>肉みそラーメン ひじき煮 トマト                            | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | 609           | 22.1       | 18.2    | 1.9     |
|           |           |                      | バナナ どうにゅう<br>豆乳                                   | ヨーグルト | おに<br>鬼まんじゅう         | 535           | 20.6       | 17.1    | 1.6     |
| 30        | きん<br>金   | あき<br>秋の遠足           | カレーチキンピラフ かぼちや<br>南瓜サラダ                           | お茶    | ぎゅうにゅう<br>牛乳         | —             | —          | —       | —       |
|           |           |                      | オニオンスープ オレンジ ぎゅうにゅう<br>牛乳                         | ビスケット | こめ こ<br>米粉のカップケーキ    | 461           | 15.3       | 14.1    | 0.9     |
| 31        | ど<br>土    |                      | チャーハン ちゅうか<br>中華スープ                               | お茶    | お茶                   | 460           | 14.0       | 10.7    | 0.9     |
|           |           |                      | フルーツ ぎゅうにゅう<br>牛乳                                 | お菓子   | お菓子                  | 387           | 11.9       | 9.9     | 0.8     |

完了食(0・1歳児)のおやつは月齢を考慮し、※1ゼリーやヨーグルトに変更します。

仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★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、かあちゃんはいにもこ、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。

