

10月

幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07 (2025) 年10月

※ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1	五目うどん 切干大根のナムル 竹輪の磯辺揚げ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 いりごま白 ごま油 米	大根 にんじん はくさい あおのり 切干しだいこん 赤ピーマン きゅうり バナナ		20	あわご飯 ささみチーズフライ イナムドウチ汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ ささみチーズ 糸かきかつお 牛乳	米 あわ イナムドウチ汁 揚げ油 ホットケーキ粉 キャノーラ油 いちごジャム	指定しいたけ 小松菜 にんじん りんご	
2	あわご飯 白身魚のみそマヨ焼 すまし汁 オレンジ	いちごマフィン 牛乳	白身魚 味噌 牛乳	米 あわ 花麴 マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター いちごジャム	わかめ ほうれんそう ブロッコリー にんじん ミックスビーマン オレンジ	白身魚のみそマヨ焼き 卵：(ノンエッグ マヨネーズ 使用)	21	麦ごはん 魚のゆかり焼き 味噌汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	合わせ味噌 白身魚 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 いりごま白 ごま油 さつまいも 無塩バター	大根 ほうれんそう ごぼう にんじん にら オレンジ	
3	麦ごはん チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	きなこ蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 赤ハム きな粉 牛乳	米 押麦 マーマレード 乱切りポテト キャノーラ油 ホットケーキ粉	とうがん ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ピーマン りんご		22	スパゲティミートソース わかめと根菜の酢の物 コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	サラダ油 合いびきり オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ わかめ 大根 バナナ 塩昆布	
6	あわご飯 白身魚フライ お月見スープ オレンジ	お月見ゼリー & せんべい 牛乳	肉団子 白身フライ 豚肉 牛乳	米 あわ 花麴 サラダ油 キャノーラ油 甘辛せんべい	はくさい どうもろこし 刻み昆布 にんじん にら オレンジ ぶどう飲料 付けだんご	お月見スープ 卵：(肉団子除去)	23	鶏の甘辛味噌丼 パンサンスー すまし汁 りんご	ココアバナナケーキ 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 赤ハム 牛乳	米 ごま油 花麴 はるさめ ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 わかめ 青ねぎ きゅうり ミックスビーマン りんご	ココアバナナケーキ バナナ：(パンケーキ)
7	タコライス ポテトフライ コンソメスープ りんご	ハムチーズパンケーキ 牛乳	豚肉 大豆肉 ピザチーズ 牛乳 赤ハム	サラダ油 米 皮付ポテト キャノーラ油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん トマト レタス ほうれんそう どうもろこし りんご		24	お弁当会	サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油		サーターアンダギー 卵：(卵除去)
8	野菜醤油ラーメン カルシウムサラダ 春巻き バナナ	鮭おにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 チーズ ササニ 鮭 牛乳	ラーメン ごま油 揚げ油 米 いりごま白	どうもろこし キャベツ にんじん ほうれんそう わかめ 小松菜 ほしひじき バナナ	野菜醤油ラーメン 卵：(卵不使用麺) 卵：(なると除去)	27	ポークカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	ごまクッキー 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも すりごま白 薄力粉 無塩バター いりごま白	にんじん たまねぎ どうもろこし 青ピーマン ほうれんそう どうもろこし ブロッコリー ミックスビーマン	
9	あわご飯 豚肉と切干大根イリチー 味噌汁 コロッケ りんご	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 野菜コロッケ 揚げ油 ホットケーキミックス マーガリン	大根 わかめ 青菜 切干しだいこん にんじん にら りんご バナナ	バナナケーキ バナナ：(パンケーキ)	28	きのこ香る炊き込みご飯 そうめん汁 チキンの唐揚げ マカロニモザサラダ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	豚肉 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	サラダ油 米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 無塩バター	にんじん 指定しいたけ ぶなしめじ ひやむぎ 青ねぎ ブロッコリー オレンジ バナナ もも	マカロニモザサラダ 卵：(卵除去) 卵：(ノンエッグ マヨネーズ 使用) デコレーションケーキ 卵：(卵除去)
10	麦ごはん チキンのオロオロス焼き コンソメスープ オレンジ	ブルーベリーマフィン 牛乳	鶏もも 赤ハム 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ キャノーラ油 ホットケーキ粉 ブルーベリージャム	ほうれんそう ぶなしめじ ブロッコリー たまねぎ にんじん オレンジ	チキンのオロオロス焼き 卵：(ノンエッグ マヨネーズ 使用)	29	肉野菜そば 竹輪のカレー揚げ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 鶏がら 焼き竹輪 牛乳	サラダ油 沖縄そば 小麦粉 揚げ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら バナナ わかめ	肉野菜そば 卵：(卵不使用麺)
13	スポーツの日						30	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 ササニ 牛乳	米 押麦 サラダ油 キャノーラ油 薄力粉	えのきたけ ほうれんそう 切干しだいこん 刻み昆布 にんじん にら りんご	
14	秋野菜きのこカレー スパサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	お麴のラスク 牛乳	鶏もも ササニ アレルギー対応 牛乳	米 強化麦 じゃがいも キャノーラ油 バゲット ライ麦 マヨネーズ 焼きふ 無塩バター	たまねぎ にんじん マヨネーズ ぶなしめじ トマト ほうれんそう どうもろこし きゅうり	スパサラダ 卵：(ノンエッグ マヨネーズ 使用)	31	あわご飯 わかめスープ パンピングシチュー オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳	鶏もも チーズ 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノーラ油 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー わかめ えのきたけ ほしひじき 小松菜	ひじきとチーズのサラダ 卵：(ノンエッグ マヨネーズ 使用) かぼちゃケーキ 卵：(卵除去)
15	麦ごはん ミニメンチカツ アーサ汁 りんご	ちんすこう 牛乳	沖縄豆腐 マチカサ 豚肉 牛乳	米 押麦 花麴 キャノーラ油 薄力粉 ラード	あおさ ほしひじき にんじん にら りんご								
16	あわご飯 白身魚の磯辺揚げ 味噌汁 納豆 オレンジ	りんごゼリー & せんべい 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 鶏卵 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 あわ 薄力粉 キャノーラ油 焼きふ サラダ油 甘辛せんべい	わかめ 青ねぎ あおのり キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら	麴チャンプルー 卵：(卵除去)							
17	沖縄そば スピナチサラダ バナナ	菜めしおにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼこ 鶏がら ササニ ふりかけ 牛乳	沖縄そば いりごま白 米	青ねぎ 刻み昆布 ほうれんそう にんじん バナナ	沖縄そば 卵：(卵不使用麺)							

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
- ★ バナナアレルギーは昼食で提供されるバナナは他果物で対応しています。

