

2026 年 10 月

10月 献立表 幼児食

食育目標 食器をきちんと並べて正しい姿勢で食べよう

南陽幼保園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ⑥昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	ごはん 魚のムニエル 小松菜のごまあえ 味噌汁 (きのこ)	〇お茶 パナナ ⑥牛乳 ビスケット 小魚	すけとうだら、油揚げ、牛乳、かたくちいわし	にんにく、パセリ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ、たまねぎ、パナナ	うるち米、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、すりごま、三温糖	食塩、カレー粉、こいくちしょうゆ、かつおだし、みみそ、麦茶、ハードビスケット
2 金	食パン コーンチャウダー ブロッコリーサラダ (ツナ) りんご (50g)	〇お茶 スティック 野菜 ⑥牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	にんじん、コーン缶、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉	コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
3 土	手作りおべんとう	〇お茶 ビスケット				麦茶、ハードビスケット
5 月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 水菜の梅ドレッシングあえ 根菜味噌汁	〇お茶 カミカミ昆布 ⑥牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、油揚げ、牛乳	みずな、りょくとうもやし、にんじん、梅びしお、だいこん、ごぼう、れんこん、刻み昆布	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油、さつまいも	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、みみそ、麦茶、甘辛せんべい
6 火	キノコのハヤシライス トマトのバジルサラダ りんご	〇お茶 小魚 ⑥ジョア クラッカー	牛かた肉、生クリーム、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ、かたくちいわし、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、まいだけ、ぶなしめじ、トマト、レタス、きゅうり、りんご	うるち米、調合油、米粉、オリーブ油、三温糖	食塩、こしょう、ハヤシルウ、フイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、バジル、しょうゆ、酢、麦茶、クラッカー
7 水	ごはん チキンポトフ 和風サラダ アニマルチーズ	〇お茶 パナナ ⑥牛乳 いちようかん	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、焼き竹輪、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり、レタス、パナナ、寒天	うるち米、じゃがいも、すりごま、三温糖、さつまいも	フイオン、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、マヨネーズ、トマトケチャップ、麦茶
8 木	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ みかん	〇お茶 スティック 野菜 ⑥牛乳 せんべい	大豆、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、ブロッコリー、コーン缶、みかん、きゅうり	うるち米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
9 金	焼きそば わかめときゅうりの酢の物 コーンかきたまスープ	〇お茶 アニマルチーズ ⑥ヨーグルトあえ	豚かた肉、かにかま、卵、プロセスチーズ、プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、もやし、あおのり、乾燥わかめ、きゅうり、たまねぎ、こねぎ、コーン缶、みかん缶、パナナ、りんご	中華めん、調合油、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、穀物酢、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶
10 土	惣菜パン 牛乳 小魚	〇お茶 ビスケット	牛乳、かたくちいわし		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット
13 火	ごはん すき焼き煮 ドレッシングサラダ	〇お茶 カミカミ昆布 ⑥牛乳 ビスケット	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、卵、牛乳	長ねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶、刻み昆布	うるち米、しらたき、車ぶ、三温糖、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
14 水	ごはん 魚のかば焼き 切干だいこんのゴマネーズ和え 味噌汁 (なめこ)	〇牛乳 パナナ ⑥お茶 ヨーグルト	さんま、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグルト	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、長ねぎ、パナナ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、豆みそ、麦茶
15 木	ごはん 揚げようざ ハンサンスー 中華風五目スープ	〇お茶 ウエハース ⑥牛乳 さつまいも 蒸しパン	ロースハム、卵、ベーコン、牛乳	きゅうり、にんじん、こまつな、だけのこ、長ねぎ、しいたけ	うるち米、サラダ油、はるさめ、調合油、ごま油、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖	ぎょうざ、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、食塩、白こしょう、合成清酒、みりん風調味料、麦茶、ウエハース
16 金	ごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ひじきとレタスのサラダ けんちん味噌汁	〇お茶 アニマルチーズ ⑥アシドミルク クラッカー	鶏もも肉、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ、飲むヨーグルト	しょうがおろし、干しひじき、きゅうり、レタス、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ	米こうじ、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油、さといも、しらたき	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、フイオン、コンソメ、麦茶、ハードビスケット
17 土	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ウエハース	豚肉、プロセスチーズ、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレールウ、麦茶、ウエハース
19 月	ごはん きのこハンバーグ れんこんのソテー 小松菜のスープ	〇お茶 小魚 ⑥牛乳 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、かたくちいわし	たまねぎ、れんこん、にんじん、こねぎ、コーン缶、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、パン粉、三温糖、調合油、オリーブ油	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、フイオン、コンソメ、麦茶、ハードビスケット

20 火	カレーシチュー コーンサラダ トマト	〇牛乳 ウエハース ⑥ジョア せんべい	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶、きゅうり、トマト	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油	しょうが、にんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、マヨネーズ、ウエハース、せんべい
21 水	ごはん 豚肉のソースマリネ マカロニサラダ 味噌汁 (わかめ しめじ)	〇お茶 カミカミ昆布 ⑥牛乳 大学いも	豚かた肉、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、りんご缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、ぶなしめじ、乾燥わかめ、刻み昆布	うるち米、マカロニ、さつまいも、三温糖、いりごま、調合油	トマトケチャップ、ウスターソース、フイオン、食塩、こしょう、マヨネーズ、かつおだし、みみそ、麦茶、しょうゆ
22 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 小松菜のお浸し 味噌汁 (じゃがいも)	〇お茶 小魚 ⑥牛乳 クラッカー	鶏もも肉、削り節、かたくちいわし、牛乳	オレングーマーマレード、こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも	食塩、こしょう、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、みみそ、麦茶、クラッカー
23 金	ごはん 甘辛肉団子 筑前煮 すまし汁	〇お茶 アニマルチーズ ⑥牛乳 ビスケット 小魚	鶏もも肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、牛乳、かたくちいわし	れんこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、えのきたけ、糸みつば	うるち米、調合油、三温糖、炒め油、さといも、上白糖	ミートボール、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、かつお・昆布だし、料理酒、食塩、麦茶、ハードビスケット
24 土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ポーロ	プロセスチーズ、かたくちいわし		食パン、ロールパン	麦茶、たまごポーロ
26 月	わかめごはん 魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 (じゃがいも)	〇お茶 せんべい ⑥牛乳 かぼちゃのホットケーキ	さば、かにかま、牛乳	乾燥わかめ、しょうがおろし、りょくとうもやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、日本かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、食塩、みみそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
27 火	きのこうどん さつまいもとちくわの天ぷら ひじきときゅうりの和え物	〇お茶 ビスケット ⑥ヨーグルト 小魚	蒸しかまぼこ、鶏もも肉、焼き竹輪、ロースハム、ヨーグルト、かたくちいわし	長ねぎ、干しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、あおのり、干しひじき、きゅうり、レタス	うどん、三温糖、さつまいも、薄力粉、調合油、いりごま、ごま油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、穀物酢
28 水	ごはん なすと鶏肉の南蛮漬け じゃこいりきんぴら 味噌汁 (キャベツ・揚げ)	〇お茶 りんご ⑥牛乳 ビスケット	鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、牛乳	なす、にんじん、青ピーマン、ズッキーニ、長ねぎ、しょうが、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、いりごま	合成清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、みみそ、麦茶、ハードビスケット
29 木	ごはん れんこんの鶏団子スープ パンパンジーサラダ アニマルチーズ	〇お茶 カミカミ昆布 ⑥牛乳 青のりポテトと小魚	鶏ひき肉、鶏ささみ、プロセスチーズ、牛乳	れんこん、しょうがおろし汁、はくさい、にんじん、しいたけ、レタス、きゅうり、刻み昆布、あおのり	うるち米、かたくり粉、ねりごま、三温糖、すりごま、じゃがいも、薄力粉、調合油	コンソメ、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、穀物酢、マヨネーズ、麦茶
30 金	おぼけバーガー ブロッコリーの塩ゆで ポイルウインナー パンパンキンサラダ 小松菜のスープ チョコバナナクレープ	〇牛乳 ウエハース ⑥りんごジュース 小魚 せんべい	プロセスチーズ、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ベーコン、生クリーム、牛乳、かたくちいわし	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、日本かぼちゃ、コーン缶、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、パナナ、りんごジュース	ロールパン、調合油、三温糖、オリーブ油	マヨネーズ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、コンソメ、ビュアココア、ウエハース、甘辛せんべい
31 土	オムソバ 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット	卵、豚肉、プロセスチーズ、かたくちいわし	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょくとうもやし、あおのり	中華めん、サラダ油	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、麦茶、ハードビスケット

※栄養価は3歳以上児の昼食・午後おやつ合計です

南陽幼保園における栄養目標量	
★未満児★	エネルギー542Kcal 炭水化物67.7g~94.8g たんぱく質13.6g~27.1g 脂質12.1g~18.1g 塩分1.5g未満
★以上児★	エネルギー605Kcal 炭水化物75.6g~105.8g たんぱく質15.1g~30.2g 脂質13.5g~20.2g 塩分1.5g未満

今月の食育目標は「食器をきちんと並べて正しい姿勢で食べよう」です。
さくら組の取り組みを紹介します。
正しい配膳のイラストをテーブルにしき、食器を自分で並べています。
見た目でもわかりやすく、楽しい食事とマナーを身につけることができます。

食べるごとに食器をもとの位置に戻しながら、上手に食事をしています。
「上手だね～」とほめると嬉しそうにしていました。
お家のほうでも、参考にできれば・・・

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。