

令和8年



10月の献立表(離乳・中期)



かもめ幼稚園

日にち	曜日		使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	木	中期粥 鶏だいこん煮 野菜スープ	米 とりひき肉 大根 人参 キャベツ 玉ねぎ		
2	金	あんかけうどん 野菜スープ ヨーグルト	うどん 鶏ひき肉 大根 人参 じゃがいも 人参		
5	月	中期粥 ほうれん草煮 野菜スープ ヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 人参 コーン ヨーグルト		
6	火	中期粥 ツナ大根煮 野菜スープ	米 ツナ 大根 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ		
7	水	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 大根スープ	うどん 玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ 鶏ひき肉 大根 人参		
8	木	いわし焼き			
9	金	中期粥 ささみ煮 野菜スープ ヨーグルト	米 鶏ささみ肉 玉ねぎ 人参 さつまいも ブロッコリー 白菜 ヨーグルト		
10	土	中期粥 かぼちゃ煮 豆腐スープ	米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 白菜 豆腐		
13	火	あんかけうどん 野菜スープ ヨーグルト	うどん ほうれん草 鶏ひき肉 人参 キャベツ 人参 ヨーグルト		
14	水	中期粥 鶏野菜煮 野菜スープ ヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 ヨーグルト		
15	木	中期粥 肉じゃが 野菜スープ	米 鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 大根		
16	金	中期粥 白菜煮 豆腐スープ	米 鶏ひき肉 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐		
17	土	中期粥 鶏だいこん煮 みそ汁	米 鶏ささみ肉 大根 人参 ほうれん草 人参		
19	月	中期粥 タラ煮 野菜スープ	米 タラ 白菜 人参 大根 人参 キャベツ		
20	火	中期粥 ツナ野菜煮 野菜スープ	米 ツナ 大根 人参 キャベツ 玉ねぎ		
21	水	中期粥 鶏やさい煮 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ		
22	木	あんかけうどん ツナじゃが ヨーグルト	うどん 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ツナ じゃがいも 玉ねぎ ヨーグルト		
23	金	中期粥 やさい煮 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 人参		
24	土	中期粥 とり野菜煮 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 白菜 大根 ほうれん草		
26	月	中期粥 タラ煮 野菜スープ	米 タラ 人参 キャベツ 大根 豆腐 人参		
27	火	中期粥 にくとうふ煮 野菜スープ	米 鶏ひき肉 白菜 豆腐 人参 大根 人参		
28	水	中期粥 魚の野菜あんかけ 野菜スープ パナナ	米 タラ じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ		
29	木	中期粥 とりじゃが 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆腐		
30	金	あんかけうどん かぼちゃ煮 ヨーグルト	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ヨーグルト		
31	土	中期粥 鶏こまつな煮 白菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 大根 人参		

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです



	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	574kcal	570kcal
たんぱく質	22.2g	22.1g
脂質	16.9g	16.8g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)