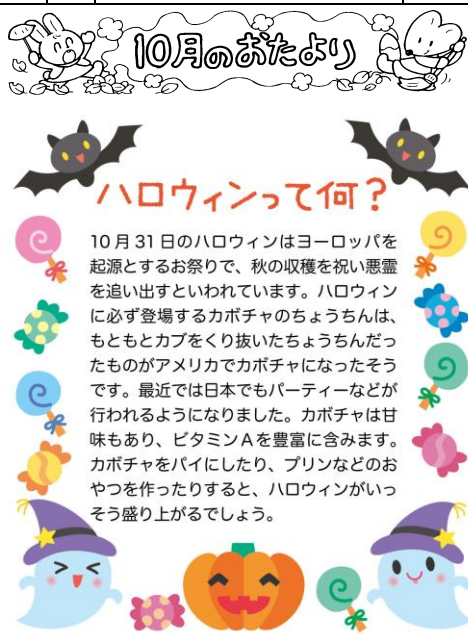


2026年10月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	木	・ごはん ・カレイのみそ焼き ・ひじきのごまサラダ ・すまし汁 ・りんご	せんべい 麦茶 きなこプリン 牛乳	カレイ,味噌 ひじき,ロースハム かつお節,牛乳,寒天,豆乳,きなこ	ごぼう,きゅうり,人参 白菜,万能ねぎ,りんご	胚芽米 上白糖 ごま
2	金	・ロールパン ・バーベキューチキン ・チーズサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	ポーロ 牛乳 しらすきつねおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ 豆乳,しらす,油揚げ	パセリ キャベツ,きゅうり,コーン,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,ブロッコリー,オレンジ,ほうれん草	ロールパン 上白糖 サラダ油 小麦粉,大豆バター,胚芽米
3	土	・ごはん ・豚肉と厚揚げの炒め物 ・ツナサラダ ・みそ汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 じゃがバター 牛乳	厚揚げ,豚肉 ツナ わかめ,かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,小松菜 ブロッコリー,キャベツ,コーン もやし,バナナ,パセリ	胚芽米 サラダ油 上白糖 じゃが芋,バター
5	月	・ごはん ・さばのみそ煮 ・小松菜ののり和え ・すまし汁 ・ピーチヨーグルト	クラッカー 牛乳 バナナスコーン 牛乳	さば,味噌 のり ヨーグルト,牛乳,豆乳	しょうが 小松菜,もやし,人参 大根,しめじ,黄桃缶,バナナ	胚芽米 上白糖 小麦粉,大豆バター
6	火	・ごはん ・鶏肉と根菜の旨煮 ・納豆和え ・みそ汁 ・柿	せんべい 麦茶 ココアコーンフレーククリスピー 牛乳	鶏肉,かつお節 納豆 わかめ,味噌,牛乳	れんこん,ごぼう,大根,人参 ほうれん草,キャベツ 柿,ココア	胚芽米 上白糖 麩,大豆バター コーンフレーク,マシュマロ
7	水	・しょうゆラーメン ・青菜の中華和え ・さつま芋の甘煮 ・オレンジ	ポーロ 牛乳 きのこおにぎり 麦茶	豚肉 しらす 油揚げ	もやし,コーン 小松菜,キャベツ,人参 オレンジ しめじ,えのき,まいたけ,人参	中華麺 ごま油 さつま芋,上白糖 胚芽米
8	木	・麦ご飯 ・カレイの彩りマヨ焼き ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁 ・梨	クッキー 牛乳 あんパタートースト 牛乳	カレイ 豆腐,かつお節,味噌,牛乳,小倉あん	玉ねぎ,人参,パセリ ブロッコリー,キャベツ,コーン なめこ,梨	胚芽米,押麦 上白糖 食パン,大豆バター
9	金	・秋やさいカレー ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	クラッカー 牛乳 レーズンクッキー 牛乳	豚肉,スキムミルク ロースハム 牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが 白菜,きゅうり,コーン ほうれん草,えのき オレンジ,レーズン	胚芽米,さつま芋,バター 上白糖 小麦粉,大豆バター,サラダ油
10	土	・ごはん ・鶏肉じゃが ・もやしの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・バナナ	せんべい 麦茶 スモア 牛乳	鶏肉 ちくわ,塩こんぶ わかめ,かつお節,みそ,牛乳	玉ねぎ,人参 もやし,小松菜 キャベツ,バナナ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油,上白糖 ごま油 マシュマロ,クラッカー
13	火	・ごはん ・さけのバター醤油焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	クッキー 牛乳 ほうれん草バナナ蒸しパン 牛乳	さけ 油揚げ,かつお節 味噌,牛乳,豆乳	切干大根,人参,小松菜 玉ねぎ,オレンジ,ほうれん草,バナナ	胚芽米 大豆バター 上白糖 じゃが芋,小麦粉,サラダ油
14	水	・麦ごはん ・マーボー豆腐 ・3色ナムル ・中華スープ ・バナナ	クラッカー 牛乳 スイートポテト 牛乳	豆腐,豚ひき肉,味噌 牛乳,豆乳,卵	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース もやし,人参,小松菜 白菜,にら,バナナ	胚芽米,押麦 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま,ごま油 さつま芋,大豆バター
15	木	・炊き込みごはん ・さんまのかば焼き ・かぼちゃサラダ ・きのこのみそ汁 ・柿	せんべい 麦茶 麩ラスク 牛乳	油揚げ さんま かつお節,味噌,牛乳,豆乳	ごぼう,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,きゅうり しめじ,えのき,なめこ,万能ねぎ,柿	胚芽米 片栗粉,サラダ油,上白糖 麩,大豆バター



15日(木)

☆☆さんまと
秋やさいメニュー☆☆

炊き込みごはん
さんまのかば焼き
かぼちゃサラダ
きのこのみそ汁
柿

10/22(木)

【おやつ】
お楽しみ
かぼちゃのモンブラン

今月は
「小松菜」が
神奈川県産の
ものだよ!

30日(金)

☆☆ハロウィン☆☆

おばけトマトハヤシライス
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
オレンジ

ハロウィンクッキー

港南台保育園

2026年10月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	金	・ロールパン ・バーベキューチキン ・チーズサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	ポーロ 牛乳 しらすきつねおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ 豆乳、しらす、油揚げ	パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、オレンジ、ほうれん草	ロールパン 上白糖 サラダ油 小麦粉、大豆バター、胚芽米
17	土	・ごはん ・豚肉と厚揚げの炒め物 ・ツナサラダ ・みそ汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 じゃがバター 牛乳	厚揚げ、豚肉 ツナ わかめ、かつお節、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 ブロッコリー、キャベツ、コーン もやし、バナナ、パセリ	胚芽米 サラダ油 上白糖 じゃが芋、バター
19	月	・ごはん ・さばのみそ煮 ・小松菜ののり和え ・すまし汁 ・ピーチヨーグルト	クラッカー 牛乳 バナナスコーン 牛乳	さば、味噌 のり ヨーグルト、牛乳、豆乳	しょうが 小松菜、もやし、人参 大根、しめじ、黄桃缶、バナナ	胚芽米 上白糖 小麦粉、大豆バター
20	火	・ごはん ・鶏肉と根菜の旨煮 ・納豆和え ・みそ汁 ・柿	せんべい 麦茶 ココアコーンフレーククリスピー 牛乳	鶏肉、かつお節 納豆 わかめ、味噌、牛乳	れんこん、ごぼう、大根、人参 ほうれん草、キャベツ 柿、ココア	胚芽米 上白糖 麩、大豆バター コーンフレーク、マシュマロ
21	水	・しょうゆラーメン ・青菜の中華和え ・さつま芋の甘煮 ・オレンジ	ポーロ 牛乳 きのこおにぎり 麦茶	豚肉 しらす 油揚げ	もやし、コーン 小松菜、キャベツ、人参 オレンジ しめじ、えのき、まいだけ、人参	中華麺 ごま油 さつま芋、上白糖 胚芽米
22	木	・麦ご飯 ・カレイの彩りマヨ焼き ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁 ・梨	クッキー 牛乳 お楽しみかぼちゃモンブラン 牛乳	カレイ 豆腐、かつお節、味噌 牛乳、豆乳、生クリーム	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、キャベツ、コーン なめこ、梨、かぼちゃ	胚芽米、押麦 上白糖 小麦粉、大豆バター、クラッカー
23	金	・秋やさいカレー ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	クラッカー 牛乳 レーズンクッキー 牛乳	豚肉、スキムミルク ロースハム 牛乳、豆乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが 白菜、きゅうり、コーン ほうれん草、えのき オレンジ、レーズン	胚芽米、さつま芋、バター 上白糖 小麦粉、大豆バター、サラダ油
24	土	・ごはん ・鶏肉じゃが ・もやしの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・バナナ	せんべい 麦茶 スモア 牛乳	鶏肉 ちくわ、塩こんぶ わかめ、かつお節、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参 もやし、小松菜 キャベツ、バナナ	胚芽米 じゃが芋、サラダ油、上白糖 ごま油 マシュマロ、クラッカー
26	月	・ごはん ・鶏肉のてりマヨ焼き ・キャベツサラダ ・みそ汁 ・梨	ポーロ 牛乳 マカロニチーズ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳、豆乳、チーズ、ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン、人参 玉ねぎ、ほうれん草、梨、パセリ	胚芽米 上白糖 マカロニ、サラダ油、片栗粉
27	火	・ごはん ・さけのバター醤油焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	クッキー 牛乳 ほうれん草バナナ蒸しパン 牛乳	さけ 油揚げ、かつお節 味噌、牛乳、豆乳	切干大根、人参、小松菜 玉ねぎ、オレンジ、ほうれん草、バナナ	胚芽米 大豆バター 上白糖 じゃが芋、小麦粉、サラダ油
28	水	・麦ごはん ・マーボー豆腐 ・3色ナムル ・中華スープ ・バナナ	クラッカー 牛乳 スイートポテト 牛乳	豆腐、豚ひき肉、味噌 牛乳、豆乳、卵	玉ねぎ、にんにく、しょうが、グリンピース もやし、人参、小松菜 白菜、にら、バナナ	胚芽米、押麦 サラダ油、上白糖、片栗粉 ごま、ごま油 さつま芋、大豆バター
29	木	・ごはん ・カレイのみそ焼き ・ひじきのごまサラダ ・すまし汁 ・りんご	せんべい 麦茶 きなこプリン 牛乳	カレイ、味噌 ひじき、ロースハム かつお節、牛乳、寒天、豆乳、きなこ	ごぼう、きゅうり、人参 白菜、万能ねぎ、りんご	胚芽米 上白糖 ごま
30	金	・おばけトマトハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	ポーロ 牛乳 ハロウィンクッキー 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳、豆乳	玉ねぎ、トマトピューレ ブロッコリー、キャベツ、コーン、人参 ほうれん草、えのき オレンジ、ココア	胚芽米、サラダ油、片栗粉 上白糖 小麦粉、大豆バター
31	土	・ごはん ・豚肉と厚揚げの炒め物 ・ツナサラダ ・みそ汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 じゃがバター 牛乳	厚揚げ、豚肉 ツナ わかめ、かつお節、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 ブロッコリー、キャベツ、コーン もやし、バナナ、パセリ	胚芽米 サラダ油 上白糖 じゃが芋、バター

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1人1日	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1人1日	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	537 kcal	21.9 g	216 g	1.4 g	平均栄養価	485 kcal	20.4 g	259 g	1.1 g
目標栄養価	532 kcal	23.9 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	495 kcal	22.3 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのはずきとせんべいは、ハイハイとなりません。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

港南台保育園

10月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1	15	木 豚ひきチャーハン 中華スープ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 白菜
2	16	金 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま キャベツ わかめ
5	19	月 肉みそスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 大根 ほうれん草
6	20	火 ふりかけごはん すまし汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 大根 わかめ
7	21	水 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま さつま芋 玉ねぎ
8	22	木 ウインナーピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー 白菜
9	23	金 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま もやし 小松菜
・	26	月 ふりかけごはん すまし汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 玉ねぎ わかめ
13	27	火 肉うどん バナナ	うどん 豚肉 白菜 人参 わかめ バナナ
14	28	水 カレーピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし
・	29	木 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま わかめ えのき
・	30	金 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま じゃが芋 玉ねぎ

10月 夕食献立

献立名	主な材料
豚ひきチャーハン 中華サラダ 中華スープ / オレンジ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ツナ ブロッコリー キャベツ コーン ほうれん草 白菜 / オレンジ
ごはん / みそ汁 カレイのみそマヨ焼き 小松菜ののり和え	胚芽米 / キャベツ わかめ カレイ マヨドレ 小松菜 もやし 人参 きざみのり
肉みそスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 大根 ほうれん草 / オレンジ
ごはん / すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め 小松菜のマヨ和え	胚芽米 / 大根 わかめ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし マヨドレ
ごはん / みそ汁 さけのてりやき ブロッコリーの塩こんぶ和え	胚芽米 / さつま芋 玉ねぎ さけ ブロッコリー キャベツ 人参 塩こんぶ
ウインナーピラフ ほうれん草サラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 コーン マヨドレ ブロッコリー 白菜 / オレンジ
ごはん / みそ汁 鶏肉のごま焼き さつま芋サラダ	胚芽米 / もやし 小松菜 鶏肉 ごま さつま芋 きゅうり 人参 マヨドレ
ごはん / すまし汁 カレイのみそ焼き 小松菜ののり和え	胚芽米 / 玉ねぎ わかめ カレイ 小松菜 キャベツ 人参 きざみのり
肉うどん もやしのおかか和え さつま芋の甘煮 / バナナ	うどん 豚肉 白菜 人参 わかめ もやし 小松菜 かつお節 さつま芋 / バナナ
カレーピラフ 白菜サラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 カレー粉 白菜 きゅうり コーン マヨドレ 小松菜 もやし / オレンジ
ごはん / みそ汁 鶏肉とキャベツの塩炒め ブロッコリーのごま和え	胚芽米 / わかめ えのき 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー 白菜 すりごま
ごはん / みそ汁 さけの塩焼き 小松菜の磯和え	胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ さけ 小松菜 もやし 人参 青のり

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。