

2026 年 10 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献立	未満児 添加物	献立	材 料	3時おやつ	材料
1/木	牛乳 お菓子	御飯 麻婆豆腐 野菜きのこ和え	オレンジ	米 豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 ニラ 味噌 醤油 片栗粉 キャベツ 小松菜 人参 しめじ茸 油揚げ 醤油		牛乳 塩かりんとう	牛乳 薄力粉 B・P 卵 塩 油
2/金	牛乳 お菓子	御飯 魚パン粉焼き 蓮根サラダ 花麩スープ		米 鮭 塩 パン粉 粉チーズ バセリ マヨネーズ 蓮根 人参 きゅうり レタス しらす干し すり胡麻 醤油 胡麻油 花麩 ワカメ 人参 えのき茸 小葱 いりこだし 醤油		牛乳 フレンチトースト	牛乳 食パン 卵 牛乳 白砂糖 マーガリン
3/土	牛乳 お菓子	ひじき御飯 たたききゅうり 味噌汁		米 鶏肉 ひじき しらす干し 人参 こんにゃく 油揚げ 干椎茸 インゲン 醤油 みりん きゅうり 胡麻油 醤油 豆腐 しめじ茸 小葱 味噌 いりこだし		牛乳 米粉チヂミ	牛乳 米粉 しらす干し 人参 ニラ いりこだし 胡麻油
4/日		ハヤシライス サラダ バナナ		米 牛肉 玉葱 ハヤシルウ レタス 胡瓜 トマト ドレッシング バナナ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
5/月	牛乳 お菓子	御飯 根菜カレー コーンサラダ	バナナ	米 鶏肉 しめじ茸 蓮根 人参 ごぼう 玉葱 いんげん カレールウ レタス きゅうり 人参 コーン缶 ドレッシング		牛乳 桃のケーキ	牛乳 薄力粉 B・P 卵 黄桃缶 マーガリン 白砂糖 牛乳
6/火	牛乳 お菓子	御飯 魚おろし煮 甘酢和え 味噌汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 大根 醤油 いりこだし キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 ワカメ 白砂糖 酢 醤油 南瓜 油揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 焼きおにぎり	牛乳 米 胡麻 濃口醤油 胡麻油 みりん
7/水	牛乳 お菓子	御飯 焼肉 大根とチーズのサラダ	じゃが芋 味噌汁	米 牛肉 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 醤油 大根 人参 チーズ 白砂糖 酢 醤油		牛乳 ハムロールパン	牛乳 強力粉 スキムミルク 卵 ハム イースト 白砂糖 玉葱 マヨネーズ 青のり
8/木	牛乳 お菓子	御飯 魚塩麩焼き ほうれん草胡麻和え 春雨汁		米 赤魚 塩麩 みりん 酒 ほうれん草 キャベツ 人参 すり胡麻 醤油 春雨 人参 玉葱 干し椎茸 小葱 いりこだし 醤油		牛乳 胡麻せんべい	牛乳 薄力粉 胡麻 白砂糖 塩 油
9/金	牛乳 お菓子	御飯 唐揚げ ツナサラダ コーンポタージュ		米 鶏肉 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 油 ツナ缶 人参 きゅうり キャベツ レタス レッド玉葱 酢 醤油 クリームコーン缶 ポタージュの素 牛乳 玉葱 バセリ		牛乳 りんご ココアマフィン	牛乳 薄力粉 B・P 卵 牛乳 ココア 白砂糖 マーガリン りんご
10/土	牛乳 お菓子	五目炒飯 きゅうり塩昆布和え 味噌汁		米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース 卵 とりがらスープの素 醤油 胡瓜 花かつお 塩昆布 胡麻 胡麻油 豆腐 ワカメ 油揚げ 小葱 いりこだし 醤油		牛乳 大学芋	牛乳 さつま芋 油 黒砂糖 胡麻
11/日		焼きそば シュウマイ 中華スープ		焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし かまぼこ ソース シュウマイ しめじ茸 人参 玉葱 チンゲン菜 中華味 醤油 胡麻油		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
12/月		牛肉丼 和え物 澄まし汁		米 牛肉 玉葱 酒 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ 胡瓜 人参 花かつお 醤油 豆腐 ワカメ えのき茸 小葱 醤油 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
13/火	牛乳 お菓子	御飯 魚味噌マヨ焼き 野菜塩昆布和え 澄まし汁		米 鮭 塩 味噌 マヨネーズ 白砂糖 すり胡麻 小葱 みりん キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 醤油 豆腐 小松菜 人参 えのき茸 醤油 いりこだし		牛乳 ホットケーキ	牛乳 薄力粉 B・P 卵 白砂糖 牛乳
14/水	牛乳 お菓子	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	青菜飯	米 豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ ウスタートマト缶 ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 レーズン すり胡麻 白砂糖 醤油 酢 胡麻油		牛乳 ドーナツ	牛乳 強力粉 スキムミルク 卵 マーガリン イースト 白砂糖 油 グラニュー糖
15/木	牛乳 お菓子	御飯 炒り豆腐 胡麻酢和え		米 鶏挽肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 葱 卵 醤油 いりこだし もやし 人参 きゅうり キャベツ 酢 醤油 胡麻油		牛乳 オレンジ チーズおかき	牛乳 白玉粉 卵 塩 チーズ サラダ油 オレンジ
16/金	牛乳 お菓子	御飯 魚野菜あんかけ 三色酢の物 味噌汁		米 赤魚 塩 玉葱 人参 えのき茸 インゲン 片栗粉 醤油 いりこだし 大根 人参 きゅうり 胡麻 酢 醤油 豆腐 油揚げ ワカメ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 オレンジマフィン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン マーマレード 牛乳
17/土	牛乳 お菓子	ちゃんぽん なます オレンジ		中華乾麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし かまぼこ 葱 醤油 中華味 鶏ガラスープの素 牛乳 大根 人参 酢 醤油 胡麻 オレンジ		牛乳 ジャムサンド	牛乳 サンド用食パン いちごジャム
18/日		御飯 野菜炒め スープ オレンジ		米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 醤油 鶏ガラスープの素 卵 玉葱 小葱 醤油 いりこだし オレンジ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
19/月	牛乳 お菓子	御飯 厚揚げ味噌煮 じゃこ和え		米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 ニラ しめじ茸 味噌 醤油 みりん 酒鶏 レタス 人参 きゅうり しらす干し すり胡麻 醤油		牛乳 小倉煮	牛乳 さつま芋 小豆 黒砂糖
20/火	牛乳 お菓子	御飯 魚香味焼き 納豆和え 野菜と卵のスープ		米 赤魚 葱 生姜 にんにく 胡麻油 酢 醤油 濃口醤油 納豆 キャベツ 人参 ニラ 醤油 ほうれん草 玉葱 人参 卵 醤油 いりこだし		牛乳 レーズンドーナツ	牛乳 薄力粉 B・P 黒砂糖 卵 レーズン 油
21/水	牛乳 お菓子	御飯 鶏肉旨煮 中華風サラダ	しらす飯	米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 干し椎茸 いんげん こんにゃく 醤油 大根 キャベツ 人参 白砂糖 酢 醤油 胡麻油		牛乳 バナナ 南瓜クッキー	牛乳 薄力粉 B・P 卵 南瓜 マーガリン 砂糖 バナナ
22/木	牛乳 お菓子	御飯 豚肉とひじきの炒め煮 パンサンスー		米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ビーマン 酒 醤油 春雨 人参 きゅうり 干し椎茸 酢 醤油 胡麻油		牛乳 トマトパン	牛乳 強力粉 卵 マーガリン スキムミルク チーズ ケチャップ トマトジュース
23/金	牛乳 お菓子	御飯 魚胡麻風味揚げ さっぱりサラダ 味噌汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 すり胡麻 醤油 みりん りんご レタス 人参 きゅうり 酢 醤油 サラダ油 南瓜 油揚げ 葱 ワカメ 味噌 いりこだし		牛乳 バナナケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン バナナ
24/土	牛乳 お菓子	中華丼 澄まし汁 バナナ		米 豚肉 人参 白菜 玉葱 木耳 中華味 醤油 片栗粉 豆腐 人参 えのき茸 小葱 醤油 いりこだし バナナ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
25/日		御飯 コロッケ 和え物 味噌汁		米 コロッケ 油 キャベツ 人参 しめじ茸 油揚げ 醤油 豆腐 小葱 ワカメ 味噌 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
26/月	牛乳 お菓子	御飯 肉豆腐 フレンチ和え	わかめ 飯	米 豚肉 焼き豆腐 白菜 えのき茸 人参 葱 醤油 レタス 人参 きゅうり みかん缶 醤油 酢		牛乳 焼き団子	牛乳 薄力粉 B・P 黒砂糖
27/火	牛乳 お菓子	御飯 魚タンドリー風 和風和え コンソメスープ		米 鮭 塩 カレー粉 ケチャップ ヨーグルト パン粉 キャベツ 人参 きゅうり 花かつお 醤油 じゃが芋 玉葱 人参 バセリ コンソメ 醤油		牛乳 大豆バー	牛乳 薄力粉 白砂糖 呉汁の素 卵 サラダ油 油
28/水	牛乳 お菓子	御飯 鶏肉マーマレード焼 じゃこ豆サラダ 味噌汁		米 鶏肉 マーマレード 醤油 砂糖 酒 しらす干し 大豆 キャベツ 人参 しめじ茸 胡麻 醤油 大根 油揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 あん饅頭	牛乳 ミックス粉 薄力粉 B・P イースト 餡子
29/木	牛乳 お菓子	親子丼 野菜ナムル		米 鶏肉 玉葱 人参 葱 卵 かまぼこ 干し椎茸 醤油 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 生姜 すり胡麻 白砂糖 醤油 胡麻油		牛乳 りんごパン	牛乳 強力粉 スキムミルク 卵 マーガリン イースト 白砂糖 塩 りんご
30/金	牛乳 お菓子	御飯 煮魚 ピクルス 味噌汁	みかん	米 鯖 赤魚 生姜 濃口醤油 大根 人参 きゅうり レーズン 酢 醤油 豆腐 しめじ茸 油揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 紫芋蒸しパン	牛乳 薄力粉 卵 BP 白砂糖 甘納豆 紫芋
31/土	牛乳 お菓子	チキンライス 野菜スープ バナナ		米 鶏肉 玉葱 人参 竹輪 グリンピース ケチャップ ウスター コンソメ キャベツ 人参 えのき茸 小葱 いりこだし 醤油 バナナ		牛乳 麩ラスク	牛乳 麩 マーガリン 白砂糖

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※赤字は食物アレルギーの食材です。

木本

2026 年 10 月 離 乳 食 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	献 立 材 料	3時のおやつ
1/木	お茶 お菓子	おかゆ スープ	ことこと煮 米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 キャベツ 人参 だし汁 醤油	麦茶 南瓜蒸しパン
2/金	お茶 お菓子	おかゆ スープ	煮魚 米 白身魚 醤油 片栗粉 人参 レタス 玉葱 醤油 だし汁	麦茶 パン
3/土	お茶 お菓子	野菜粥 味噌汁	米 しらす干し 人参 豆腐 玉葱 青菜 醤油 だし汁	麦茶 さつま芋甘煮
5/月	お茶 お菓子	おかゆ スープ	柔らかか煮 米 鶏肉 レタス 玉葱 醤油 人参 だし汁 醤油	麦茶 青菜蒸しパン
6/火	お茶 お菓子	おかゆ スープ	魚大根あんかけ 米 白身魚 大根 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 醤油 だし汁	麦茶 人参甘煮
7/水	お茶 お菓子	おかゆ 味噌汁	ことこと煮 米 鶏肉 大根 人参 醤油 じゃが芋 玉葱 味噌 だし汁	麦茶 パン
8/木	お茶 お菓子	おかゆ スープ	煮魚 米 白身魚 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 玉葱 醤油 だし汁	麦茶 南瓜甘煮
9/金	お茶 お菓子	おかゆ コーンスープ	柔らかか煮 米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 クリームコーン 玉葱 だし汁 醤油	麦茶 人参蒸しパン
10/土	お茶 お菓子	野菜粥 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 豆腐 青菜 味噌 だし汁	麦茶 さつま芋甘煮
12/月			ス ポ ー ツ の 日	
13/火	お茶 お菓子	おかゆ 澄まし汁	煮魚 米 白身魚 醤油 片栗粉 豆腐 キャベツ 人参 醤油 だし汁	麦茶 南瓜蒸しパン
14/水	お茶 お菓子	おかゆ スープ	ことこと煮 米 鶏肉 ブロッコリー 玉葱 醤油 じゃが芋 人参 だし汁 醤油	麦茶 パン
15/木	お茶 お菓子	おかゆ スープ	柔らかか煮 米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 キャベツ 人参 だし汁 醤油	麦茶 さつま芋甘煮
16/金	お茶 お菓子	おかゆ 味噌汁	魚野菜あんかけ 米 白身魚 玉葱 人参 醤油 片栗粉 大根 青菜 味噌 だし汁	麦茶 オレンジ蒸しパン
17/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 大根 青菜 醤油 だし汁	麦茶 パン
19/月	お茶 お菓子	おかゆ スープ	ことこと煮 米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 レタス 人参 だし汁 醤油	麦茶 さつま芋甘煮
20/火	お茶 お菓子	おかゆ スープ	煮魚 米 白身魚 醤油 片栗粉 キャベツ 玉葱 人参 醤油 だし汁	麦茶 人参蒸しパン
21/水	お茶 お菓子	おかゆ スープ	柔らかか煮 米 鶏肉(確認) じゃが芋 玉葱 醤油 大根 人参 醤油 だし汁	麦茶 南瓜蒸しパン
22/木	お茶 お菓子	おかゆ スープ	ことこと煮 米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 キャベツ 大根 だし汁 醤油	麦茶 パン
23/金	お茶 お菓子	おかゆ 味噌汁	魚野菜あんかけ 米 白身魚 レタス 人参 片栗粉 醤油 南瓜 青菜 味噌 だし汁	麦茶 バナナ蒸しパン
24/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 人参 白菜 じゃが芋 玉葱 だし汁 醤油	麦茶 人参蒸しパン
26/月	お茶 お菓子	おかゆ スープ	柔らかか煮 米 鶏肉 豆腐 白菜 醤油 レタス 人参 だし汁 醤油	麦茶 南瓜甘煮
27/火	お茶 お菓子	おかゆ スープ	煮魚 米 白身魚 醤油 片栗粉 じゃが芋 玉葱 人参 だし汁 醤油	麦茶 さつま芋甘煮
28/水	お茶 お菓子	おかゆ 味噌汁	ことこと煮 米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 大根 青菜 味噌 だし汁	麦茶 人参蒸しパン
29/木	お茶 お菓子	おかゆ スープ	柔らかか煮 米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 じゃが芋 青菜 だし汁 醤油	麦茶 パン
30/金	お茶 お菓子	おかゆ 味噌汁	魚大根あんかけ 米 白身魚 大根 醤油 片栗粉 豆腐 人参 青菜 味噌 だし汁	麦茶 りんご蒸しパン
31/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 南瓜 人参 キャベツ 玉葱 だし汁 醤油	麦茶 さつま芋甘煮

※材料の都合により献立を変更することがあります。 木本