

2026年 10月



献立表



アメリカ山徳育こども園

《今月の旬のフルーツ：梨・柿》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1 22	木	せんべい 牛乳	コッペパン 豆乳シチュー きゅうりの酢の物 (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	鮭ときのこの炊き込みごはん お茶	ウインナー 鶏肉 豆乳 しらす 鮭 チーズ(幼児)	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり わかめ オレンジ 舞茸	おむすび (ふりかけ) お茶
2 16	金	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の甘みそ炒め 呉汁 (2才～)柿 (0・1才)バナナ	ツナサンド 牛乳	鶏肉 みそ 大豆 油揚げ ツナ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 食パン マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 長ねぎ パプリカ きゅうり 柿(2才～) バナナ(0・1才)	おむすび (ふりかけ) お茶
3 24	土	せんべい 牛乳	あんかけうどん さつまいものレモン煮 バナナ	ふりかけおにぎり お茶	豚肉	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	
5 26	月	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ツナとひじきのサラダ みそ汁 バナナ	きなこドーナツ 牛乳	鶏肉 ツナ みそ きなこ 木綿豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	ひじき 枝豆 人参 かぼちゃ えのき バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	火	せんべい 牛乳	ごはん 白身魚のタルタルソース れんこんのきんぴら みそ汁 オレンジ	黒糖ラスク 小魚 牛乳	カラスカレイ 卵 油揚げ みそ 小魚 牛乳	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 食パン 黒砂糖 無塩バター	パセリ れんこん 人参 白菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	水	せんべい 牛乳	ごはん 焼売 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	豚ひき肉 ハム かにかま 木綿豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 しゅうまいの皮 せんべい	玉ねぎ きゅうり 人参 チンゲン菜 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	木	せんべい 牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 卵スープ (2才～)梨 (0・1才)バナナ	(8)ウインナーロール 牛乳 (29)0・1才:ホットケーキ 2才～:マロンパフェ	厚揚げ なんと 卵 豚ひき肉 牛乳 (8)ウインナー (29)生クリーム	米 ごま油 砂糖 片栗粉 (8)食パン (29)ホットケーキミックス	人参 長ねぎ 白菜 チンゲン菜 梨(2才～) バナナ(0・1才) (29)栗の甘露煮	おむすび (ふりかけ) お茶
9 23	金	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ほうれん草の磯和え 秋の豚汁 オレンジ	ジャージャー麺 牛乳	鮭 竹輪 豚肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 無塩バター 片栗粉 中華麺 ごま油 さつまいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ 舞茸 オレンジ ビーマン にんにく しょうが	おむすび (ふりかけ) お茶
10 31	土	せんべい 牛乳	ごはん ツナじゃが みそ汁 バナナ	ゼリー せんべい 牛乳	ツナ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 おふ せんべい	人参 玉ねぎ いんげん わかめ バナナ	
13 27	火	せんべい 牛乳	ごはん 乳児:白身魚の漬け焼き 幼児:鮭の味噌煮 キャベツサラダ けんちん汁 オレンジ	チキンボール 牛乳	カラスカレイ(乳児) 鯖 みそ(幼児) 竹輪 かにかま 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 さといも 油 片栗粉	しょうが(幼児) きゅうり 人参 キャベツ 大根 小松菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	水	せんべい 牛乳	和風きのこスパゲッティー ブロッコリーのおかか和え カレーポトフ バナナ	チャーハン お茶	豚肉 しらす ウインナー	スパゲッティー じゃがいも 砂糖 米	玉ねぎ 人参 舞茸 しめじ にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ バナナ 長ねぎ コーン	おむすび (ふりかけ) お茶
15	木	せんべい 牛乳	麻婆丼 ツナと大根の煮物 みそ汁 オレンジ	ふかし芋 小魚 牛乳	木綿豆腐 みそ 豚ひき肉 ツナ 小魚 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも	人参 長ねぎ しめじ 大根 もやし にら オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
19	月	せんべい 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の磯マヨ焼き 大根と小松菜のサラダ (2才～)梨 (0・1才)バナナ	小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉 練りごま さつま揚げ 木綿豆腐 みそ こしあん 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	にんにく しょうが 青のり 人参 小松菜 大根 長ねぎ わかめ 梨(2才～) バナナ(0・1才)	おむすび (ふりかけ) お茶
30	金	せんべい 牛乳	ハロウィンカレー 和風ツナサラダ (2才～)柿 (0・1才)バナナ	かぼちゃマフィン 牛乳 	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 無塩バター ホットケーキミックス	のり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン かぼちゃ 柿(2才～) バナナ(0・1才)	おむすび (ふりかけ) お茶

★献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承ください。

～今月のレシピ～ “かぼちゃマフィン”

<材料> 1人分

- ・かぼちゃ 15g ・砂糖 3g
- ・ホットケーキミックス 16g
- ・卵 8g ・無塩バター 8g



<作り方>

1. かぼちゃは皮を取り除き、小さめの角切りにして蒸す。
2. バターと砂糖を混ぜる。
3. 2に卵を3～4回に分けて加える。
4. ホットケーキミックスをさっくりと混ぜ合わせる。
5. 4に1のかぼちゃを加えてよく混ぜる。
6. マフィンカップに4を流し入れ、200℃のオーブンで15分焼く。(様子を見ながら調整して下さい)

☆ハロウィンにぴったりのおやつです!!

《ウインナー・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なんと・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》