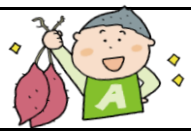
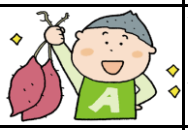
2026年 10月 献　立　表　青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	クリームスパゲティ トマトスープ かぼちゃサラダ	しらすピザ 牛乳 キウイフルーツ	スパゲティー 餃子の皮　マヨドレ 小麦粉　バター 三温糖	牛乳　鶏もも肉 チーズ　しらす	かぼちゃ キウイフルーツ　玉ねぎ きゅうり　にんじん 小松菜　コーン缶 トマト　青のり	牛乳 パンケーキ
2	金	きのこごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉の香味焼き 白菜のおかか和え	バナナブルッキー風 牛乳 りんご	米　小麦粉 三温糖　バター	牛乳　豚ロース 竹輪　みそ　油揚げ かつお節	白菜　りんご　にんじん 大根　バナナ　しめじ しい茸　えのき　ねぎ あおさ　ニンニク	牛乳 チャーハン
3	土	肉味噌丼 中華スープ(コーン・人参) もやしサラダ	クッキー 麦茶 果物	米　小麦粉　バター 三温糖　ごま油　油	鶏もも肉　みそ	玉ねぎ　もやし にんじん　バナナ きゅうり　コーン缶	牛乳 おにぎり
5	月	ごはん みそ汁(しいたけ・麸) さんまのかば焼き 切干大根のごまマヨサラダ	キャロットケーキ 牛乳 オレンジ	米　小麦粉　バター 三温糖　片栗粉 マヨドレ　油 白いりごま　麸	牛乳　さんま　みそ スキムミルク　たら	オレンジ　きゅうり にんじん　しい茸 切干大根　しょうが	牛乳 ケチャップライス
6	火	コッペパン コンソメスープ(かぶ・コーン) チキンディアブロ風 キャベツと人参のソテー	おかかチーズおにぎり 牛乳 バナナ	コッペパン 米　油	牛乳　鶏もも肉 ダイスカットチーズ かつお節	キャベツ　バナナ かぶ　コーン缶 にんじん	牛乳 焼きうどん
7	水	ロコモコ丼 春雨スープ マセドアンサラダ	モンブラン パンケーキ(乳児) 麦茶	米　じゃがいも マヨドレ　パン粉 春雨　油 ホットケーキ粉	豚ひき肉　たまご 牛乳　ハム デザートホイップ	キャベツ　玉ねぎ チンゲン菜　きゅうり にんじん　かぼちゃ	牛乳 おにぎり
8	木	ほうとう風うどん 大根とツナの煮物 チーズ 	さつまいもスティック 牛乳 キウイフルーツ	うどん　さつまいも 油　三温糖	鶏もも肉　ツナ みそ　油揚げ 切れてるチーズ みそ　牛乳	キウイフルーツ　大根 にんじん　かぼちゃ ねぎ　ごぼう　しい茸	牛乳 パンケーキ
9	金	ごはん すまし汁(白菜・小ねぎ) 豚マヨ焼き のり和え	マシュマロおこし 牛乳 りんご	米　コーンフレーク マシュマロ　バター マヨドレ	牛乳　豚ロース	りんご　もやし　白菜 きゅうり　にんじん ねぎ　えのき　のり しょうが	牛乳 チャーハン
10	土	鶏丼 コンソメスープ(かぶ・しめじ) コールスローサラダ	いちごジャムのカップケーキ 麦茶 果物	米　ホットケーキ粉 油　マヨドレ 三温糖	鶏もも肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ バナナ　かぶ　きゅうり ジャム　しめじ コーン缶　グリンピース	牛乳 おにぎり
13	火	ブリオッシュ コーンスープ チリコンカン キャベツサラダ	わかめおにぎり 牛乳 バナナ	ブリオッシュ　米 じゃがいも　マヨドレ バター　油	牛乳　豚ひき肉 生クリーム　大豆	キャベツ　玉ねぎ とうもろこし　バナナ トマト　にんじん コーン缶　きゅうり ニンニク	牛乳 焼きうどん
14	水	親子丼(非常食) みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) ごま和え	おふのココアラスク 牛乳 柿	米　バター　三温糖 麸　ごま　油	牛乳　鶏もも肉 たまご　みそ	柿　玉ねぎ　もやし にんじん　きゅうり かぼちゃ　ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
15	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	中華ごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん　米　油 三温糖　マヨドレ ごま油	生揚げ　豚もも肉 鶏もも肉　牛乳	キウイフルーツ　ねぎ きゅうり　にんじん キャベツ　小松菜 もやし　しめじ　コーン缶 ニンニク　しょうが	牛乳 パンケーキ
16	金	ふりかけごはん みそ汁(かぶ・しめじ) 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ	レモンマフィン 牛乳 りんご	米　小麦粉　バター 三温糖　粉糖 ごま油	牛乳　鶏もも肉 みそ	りんご　ブロッコリー かぶ　しめじ　にんじん レモン果汁	牛乳 チャーハン
17	土	プルコギ丼 中華スープ(大根・たまねぎ) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米　小麦粉　三温糖 油　ごま油 白いりごま	豚もも肉　牛乳 きな粉	玉ねぎ　もやし　バナナ にんじん　大根 ほうれん草	牛乳 おにぎり
19	月	ごはん みそ汁(しいたけ・麸) さんまのかば焼き 切干大根のごまマヨサラダ	キャロットケーキ 牛乳 オレンジ	米　小麦粉　バター 三温糖　片栗粉 マヨドレ　油 白いりごま　麸	牛乳　さんま　みそ スキムミルク　たら	オレンジ　きゅうり にんじん　しい茸 切干大根　しょうが	牛乳 ケチャップライス
20	火	コッペパン コンソメスープ(かぶ・コーン) チキンディアブロ風 キャベツと人参のソテー	おかかチーズおにぎり 牛乳 バナナ	コッペパン 米　油	牛乳　鶏もも肉 ダイスカットチーズ かつお節	キャベツ　バナナ かぶ　コーン缶 にんじん	牛乳 焼きうどん

2026年 10月

献　立　表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	補食
21	水	ごはん わかめスープ(玉ねぎ) 油淋鶏風から揚げ マカロニサラダ	ココア蒸しパン 牛乳 柿	米　小麦粉　マカロニ 三温糖　油　片栗粉 マヨドレ　ごま油	牛乳　鶏もも肉	柿　玉ねぎ　きゅうり にんじん　ねぎ　わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
22	木	ほうとう風うどん 大根とツナの煮物 チーズ 	さつまいもスティック 牛乳 キウイフルーツ	うどん　さつまいも 油　三温糖	鶏もも肉　ツナ 油揚げ　みそ 切れてるチーズ 牛乳	キウイフルーツ　大根 にんじん　かぼちゃ ねぎ　ごぼう　しい茸	牛乳 パンケーキ
23	金	ごはん すまし汁(白菜・小ねぎ) 豚マヨ焼き のり和え	マシュマロおこし 牛乳 りんご	米　コーンフレーク マシュマロ　バター マヨドレ	牛乳　豚ロース	りんご　もやし　白菜 きゅうり　にんじん ねぎ　えのき　のり しょうが	牛乳 チャーハン
24	土	鶏丼 コンソメスープ(かぶ・しめじ) コールスローサラダ	いちごジャムのカップケーキ 麦茶 果物	米　ホットケーキ粉 油　マヨドレ 三温糖	鶏もも肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ バナナ　かぶ　きゅうり ジャム　しめじ コーン缶　グリンピース	牛乳 おにぎり
26	月	ごはん すまし汁(大根・豆腐) 鮭のもみじ焼き 切り昆布煮つけ	メロンパン 牛乳 オレンジ	米　メロンパン マヨドレ　油　小麦粉 三温糖	牛乳　鮭　豆腐 竹輪	オレンジ　にんじん 大根　さやいんげん 昆布	牛乳 ケチャップライス
27	火	ブリオッシュ コーンスープ チリコンカン キャベツサラダ	わかめおにぎり 牛乳 バナナ	ブリオッシュ　米 じゃがいも　マヨドレ バター　油	牛乳　豚ひき肉 生クリーム　大豆	キャベツ　玉ねぎ とうもろこし　バナナ トマト　にんじん コーン缶　きゅうり ニンニク	牛乳 焼きうどん
28	水	親子丼(非常食) みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) ごま和え	おふのココアラスク 牛乳 柿	米　バター　三温糖 麸　ごま　油	牛乳　鶏もも肉 たまご　みそ	柿　玉ねぎ　もやし にんじん　きゅうり かぼちゃ　ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
29	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	中華ごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん　米　油 三温糖　マヨドレ ごま油	生揚げ　豚もも肉 鶏もも肉　牛乳	キウイフルーツ　きゅうり にんじん　キャベツ 小松菜　もやし　しめじ コーン缶　ねぎ ニンニク　しょうが	牛乳 パンケーキ
30	金	ふりかけごはん みそ汁(かぶ・しめじ) 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ	ハロウィンマフィン 牛乳 りんご	米　小麦粉　バター 三温糖　粉糖 ごま油	牛乳　鶏もも肉 みそ	りんご　ブロッコリー かぶ　しめじ　にんじん レモン果汁	牛乳 チャーハン
31	土	プルコギ丼 中華スープ(大根・たまねぎ) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米　小麦粉　三温糖 油　ごま油 白いりごま	豚もも肉　牛乳 きな粉	玉ねぎ　もやし　バナナ にんじん　大根 ほうれん草	牛乳 おにぎり

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
エネルギー	588 kcal	鉄	1.9 mg
たんぱく質	20.9 g	カルシウム	239 mg
脂　質	20.8 g	ビタミンC	43 mg
塩　分	1.8 g	食物繊維	4.6 g

・10月の誕生会は7日です。
・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
・ひよこ・つくし組は、りんごと柿が他の果物に変更になります。
・やむをえずメニューを変更する場合があります。

秋の魚を食べよう──魚を「好き」になる食体験のすすめ

「魚って苦手…」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、においをかいで──繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。今月は、秋の魚との出会いを楽しむヒントをお届けします。

★ 魚に「出会う」機会を増やす

スーパーで一緒に選ぶ

「今日のお魚、どれにする？」と選ばせるだけで興味が生まれます。

調理を一緒にする

ほぐす・混ぜるなど簡単な作業を一緒に。「自分で作った」が食べる意欲につながります。

絵本や図鑑で親しむ

「これはさんまっていうんだよ」。名前を知ると、食材が身近になります。

食卓に並んだ料理を見ることからスタート

まず見る・においをかぐだけで十分です。無理にすすめず食卓に。繰り返す中で、子どもは自分のタイミングで食べ始めます。