

※アレルギー疾患のお子さまには除去食を提供しています
※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります
※3・4・5歳児のご飯は雑穀米を提供しています
※朝のおやつは素材や内容に配慮したサンワールドのおかしを使用しています

2026年10月 献立表



田口保育園

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）※アレルギー品目			3時おやつ
				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	ご飯 茄子と豚肉の甘辛炒め わかめと胡瓜の酢の物 厚揚げの味噌汁	くだもの	米、ロールパン、砂糖、しょうゆ、油	牛肉、麦みそ、わかめ、きな粉、いりこ、こんぶ	なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳 きな粉揚げパン
2	金	ご飯 白身魚の香り蒸し 小松菜とさつまいもの白和え 麴のすまし汁	おにぎり	米、さつまいも、砂糖、焼ひ、しょうゆ	牛乳、ヨーグルト、赤魚、木綿豆腐、いりこ、米みそ、こんぶ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、すりこま、しょうが	牛乳 みかんヨーグルト
3	土	てりやき野菜丼 なめこの味噌汁 オレンジ	ビスケット	米、菓子、しょうゆ、片栗粉、油	豚肉、麦みそ、いりこ、こんぶ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ	お菓子
5	月	ご飯 大豆の磯煮 トマトと胡瓜のサラダ かき卵汁（卵）	おせんべい	米、さつまいも、しょうゆ、砂糖、酢	卵、豚肉、大豆、いりこ、ひじき、こんぶ	バナナ、トマト、みかん缶、きゅうり、もも缶、パイナップル、ごぼう、にんじん、コーン缶、ねぎ	フルーツポンチ（バナナ）
6	火	ご飯 魚とごぼうの煮付け ポテトサラダ（卵） えのきの味噌汁	おにぎり	米、じゃがいも、ポップコーン、油、砂糖、マヨネーズ、しょうゆ	牛乳、たら、ハム、麦みそ、いりこ、こんぶ	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう	牛乳 ポップコーン
7	水	ご飯 きのこ法蓮草の和風スパゲティ（卵） オニオンスープ（鶏） チーズ	ビスケット	米、スパゲティ、しょうゆ、油	牛乳、チーズ、ベーコン	なし、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ	牛乳 なし
8	木	ご飯 白身魚のピカタ青のり味（卵） 野菜のかりかり漬け さつま芋の味噌汁	くだもの	米、さつまいも、小麦粉、バター、油、砂糖、しょうゆ、酢	牛乳、たら、卵、麦みそ、いりこ、こんぶ	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、あおのり	牛乳 クッキー
9	金	ご飯 サバのキーマカレー キャベツと卵の和え物（卵）	おせんべい	米、じゃがいも、油、カレールー、しょうゆ	卵、豚肉、牛肉、サバ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	オレンジ
10	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 南瓜の甘煮・もやしのすまし汁	ウエハース	米、菓子、しょうゆ、砂糖	豚肉、厚揚げ、いりこ、こんぶ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが	お菓子
12	月	スポーツの日					
13	火	ご飯 鶏肉と厚揚げの中華炒め（鶏） 竹輪ともやしのナムル（卵） しめじスープ（鶏）	くだもの	米、さつまいも、ホットケーキ粉、しょうゆ、油、砂糖、ごま油	牛乳、厚揚げ、鶏肉、調製豆乳、ちくわ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、ピーマン、ごま	牛乳 さつま芋蒸しパン
14	水	ご飯 蓮根入りのハンバーグ にんじんしりしり わかめの味噌汁	おせんべい	米、パン粉、しょうゆ、油、砂糖	牛乳、豚肉、牛肉、大豆、調製豆乳、麦みそ、いりこ、わかめ、こんぶ	バナナ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ねぎ、ごま	牛乳 バナナ（バナナ）
15	木	ご飯 ポトフ（卵） ポーランドサラダ（卵）	ウエハース	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油	卵、ウインナーソーセージ、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり	麦茶 ゆかりおにぎり
16	金	ご飯 魚の葱味噌焼き キャベツのごまサラダ もずくのすまし汁	おにぎり	米、しょうゆ、砂糖、酢	ヨーグルト、さわら、もずく、ハム、米みそ、いりこ、こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごま	ヨーグルト

秋は「魚」を食卓に♪

秋は、さばや鮭など、おいしい魚がたくさん出回る季節です。

魚は「ちょっと苦手……」「骨があって調理が面倒……」と思われがちですが、成長期の子どもたちにうれしい、たんぱく質やDHA・EPA、カルシウムなどの栄養がたっぷり！難しく考えず、まずは"いつもの料理のお肉を、魚に置き換えてみ"るところから始めてみませんか？ たえば…



チャーハン	豚肉	→	さば缶・ツナ缶
ハンバーグ	ひき肉	→	鮭フレーク＋魚ミンチ
から揚げ	鶏肉	→	白身魚（たら・鮭）
カレー	豚・鶏肉	→	さば缶・鮭
サラダ	ハム	→	ツナ缶・魚肉ソーセージ

缶詰や鮭フレークなども上手に活用して、手軽に魚を取り入れてみましょう♪

そで！

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）※アレルギー品目			3時おやつ
				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	
17	土	ご飯 肉じゃが おからトマト うす揚げの味噌汁	ビスケット	米、じゃがいも、菓子、しょうゆ、砂糖	豚肉、麦みそ、いりこ、うす揚げ、かつお節、こんぶ	トマト、たまねぎ、ごま、にんじん、ねぎ	お菓子
19	月	ご飯 豚肉とさつまいもの煮物 ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 むらくも汁（卵）	おせんべい	米、さつまいも、食パン、しょうゆ、砂糖、酢	牛乳、豚肉、卵、大豆、わかめ、しらす干し、いりこ、こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、ねぎ、いちごジャム	牛乳 いちごジャムサンド
20	火	ご飯 魚の甘酢あんかけ マカロニサラダ（卵） 呉汁	おにぎり	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	牛乳、たら、豆腐、豚肉、麦みそ、ハム、いりこ、大豆、こんぶ	ぶどう果汁、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ピーマン、しいたけ、ねぎ、粉かんで	牛乳 ぶどうゼリー
21	水	きのこごはん ワカメうどん ソーセージのかき揚げ	ヨーグルト	米、ゆでうどん、小麦粉、しょうゆ、油	牛乳、大豆、魚肉ソーセージ、調製豆乳、わかめ、豚肉、うす揚げ、かつお節、こんぶ	キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、ごま	牛乳 お好み焼き
22	木	ご飯 白身魚のもみじ焼き（卵） きんぴらごぼう 白菜の味噌汁	おにぎり	米、片栗粉、油、しょうゆ、ごま油、砂糖、マヨネーズ	たら、厚揚げ、豚肉、麦みそ、いりこ、こんぶ	オレンジ、にんじん、ごぼう、はくさい、ごま、しめじ、いんげん、ごま	オレンジ
23	金	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のソテー じゃがいものスープ	オレンジ	米、じゃがいも、焼ひ、砂糖、マーガリン、油、しょうゆ	牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、コーン缶	牛乳 麴のシュガーラスク
24	土	ご飯 焼きビーフン ふわふわスープ（鶏・卵） オレンジ	ビスケット	米、ビーフン、菓子、油、しょうゆ、ごま油	卵、豚肉、わかめ、チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、トマト缶詰、にんじん、コーン缶、ピーマン	お菓子
26	月	ご飯 シュウマイ 枝豆 野菜スープ（鶏・卵）	ウエハース	米、さつまいも、しゅうまいの皮、片栗粉、油、しょうゆ	牛乳、豚肉、ベーコン	えだまめ、たまねぎ、にんじん、はくさい、干しいたけ、しょうが	牛乳 おさつチップス
27	火	ご飯 サバの塩焼き 春雨の酢の物（卵） 豆腐の味噌汁	おにぎり	米、はるさめ、砂糖、しょうゆ、酢	牛乳、さば、豆腐、ハム、麦みそ、いりこ、こんぶ	りんご果汁、ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、粉かんでん	牛乳 りんごゼリー
28	水	おばけバーガー、お誕生会メニュー、南瓜サラダ（卵） コンソメスープ オレンジ ★★★★★★★★★★	ウエハース	パンズ、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ	牛乳、卵、豚肉、調製豆乳、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、コーン缶、きゅうり、オレンジ	牛乳 ケーキ
29	木	ご飯 千草焼き（卵） さつまいもの甘煮 キャベツと人参の味噌汁	おにぎり	米、さつまいも、しょうゆ、砂糖	牛乳、卵、麦みそ、ベーコン、いりこ、こんぶ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	牛乳 バナナ（バナナ）
30	金	ご飯 ハロウィン・かぼちゃグラタン 胡瓜のオイル漬け ワカメスープ（鶏）	ビスケット	米、小麦粉、バター、マカロニ、しょうゆ、パン粉、油、ごま油、酢	牛乳、さけ、豚肉、チーズ、わかめ	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	麦茶 鮭におにぎり
31	土	愛情弁当の日		お弁当のご準備をよろしくお願いいたします			

本当に簡単！！さば缶カレー★ 園長先生に作ってもらいました！

<材料>（4皿分）材料も分量も大体！適当！！で大丈夫☆おいしく出来ます！

- ・玉ねぎ 1玉・人参 1/2本・じゃがいも 2個・合挽き肉 100g 程度
- ・カレールウ（市販のルウ 1/2 箱分）・トマト缶・さば味噌煮缶(水煮でもOK)
- ・にんにく 大さじ 1/しょうが大さじ 1 チューブでOK！

<作り方> 🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟

- ① 野菜を好きな大きさに切ります。ぶんぶんチョッパーを使うとらくちん♪
- ② 油で野菜とひき肉を炒め、トマト缶・トマト缶1缶分の水・さば缶・にんにく・しょうがを加えて煮ます。

野菜もなんでもOK!



心配していたサバの臭いも
気にならず、子どもたちからも
大好評でした♪
未っ子は魚が入っているのにも
気づきませんでした笑

