



令和4年度10月献立表

日	曜	赤		黄		緑	
		血や肉になる	熱や力となる	血や肉になる	熱や力となる	血や肉になる	熱や力となる
1	土	のびっこ半日／運動会準備					
3	月	米飯 あじフライ きんぴらごぼう 大根とチンゲン菜のスープ	牛乳 ココアケーキ	あじフライ(小麦)・卵・牛乳(乳)	米・小麦粉・ごま 糸こんにゃく・マーガリン(乳)	ごぼう・人参・枝豆・大根 チンゲン菜	
4	火	ロールパン オムレツ ブロッコリーのサラダ チキンボールのスープ	お茶 わかめおにぎり	オムレツ(卵)・ハム(卵) チキンボール	ロールパン(小麦)・米 フレンチドレッシング(卵)	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ	
5	水	鶏そぼろ丼 さつまいもと小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	鶏ミンチ・鶏糸卵(卵) きな粉・牛乳(乳)	米・さつまいも コッペパン(卵・乳)	小松菜・オレンジ・インゲン	
6	木	おじゃこご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 豆腐としめじのすまし汁	牛乳 野菜かりんとう(小麦)	豚肉・じゃこ・豆腐・牛乳(乳)	米	玉ねぎ・きゅうり・わかめ しめじ	
7	金	秋の遠足 					
8	土	コーンラーメン キャベツサラダ ももムース	アンパンマンビスケット(小麦・乳)	豚肉・牛乳(乳)	米・マヨネーズ(卵)	人参・しいたけ・キャベツ 大根・ねぎ	
11	火	米飯 ささみフライ チンゲン菜のソテー 大豆のトマトスープ	牛乳 ウエハース(小麦・卵・乳)	ささみフライ(小麦・乳) ウインナー・水煮大豆 牛乳(乳)	米・じゃがいも	チンゲン菜・れんこん インゲン・トマト缶	
12	水	中華丼 エビしゅうまい バナナ	カルビス ホットケーキ	豚肉 エビしゅうまい(小麦・卵・えび・かに) カルビス(乳)	米 ホットケーキミックス(小麦)	白菜・人参・玉ねぎ しいたけ・バナナ	
13	木	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さつまいもフライ	ぶり・厚揚げ・牛乳(乳)	米・さつまいも	かぼちゃ・枝豆・白菜	
14	金	おじゃこご飯 鶏肉のみそマヨ焼き ジャーマンポテト 春雨と卵のスープ	牛乳 コーンマヨトースト	じゃこ・鶏肉 ベーコン(卵・乳)・卵 牛乳(乳)	米・じゃがいも・春雨 食パン(小麦) マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・大根菜・コーン	
15	土	けんちんうどん 小松菜のナムル みかん缶	べじたべる(小麦)	鶏肉・きざみ揚げ	うどん(小麦)・里芋	ごぼう・大根・人参・小松菜 しめじ・黄ピーマン・みかん缶	

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応します。
 ※おやつは赤字は保育園で手作りしています。



なかよし保育園

日	曜	赤		黄		緑	
		血や肉になる	熱や力となる	血や肉になる	熱や力となる	血や肉になる	熱や力となる
17	月	米飯 チキンカツ ごぼうとひじきのごま和え 豆腐とキャベツのすまし汁	牛乳 ももゼリー	チキンカツ(小麦・卵・乳) 豆腐	米・ごま	ごぼう・ひじき・人参 グリーンアスパラガス キャベツ・黄桃缶	
18	火	チキンライス 春雨サラダ カリフラワーのスープ	牛乳 チーズカップケーキ	鶏肉 かにかま(小麦・卵・チーズ) 卵・マーガリン(乳) 牛乳(乳)	米・春雨・和風ドレッシング ホットケーキミックス(小麦)	玉ねぎ・人参・きゅうり 黄ピーマン・カリフラワー わかめ	
19	水	おじゃこご飯 牛肉と舞茸の炒め物 海藻サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぼたぼた焼き(小麦)	じゃこ・牛肉・牛乳(乳)	米	玉ねぎ・舞茸・ピーマン 海藻Mix・ブロッコリー・人参 かぼちゃ・れんこん・ねぎ	
20	木	ポークカレー ほうれん草とツナのサラダ みかんヨーグルト	牛乳 麩ラスク	豚肉・ツナ・ヨーグルト(乳) マーガリン(乳)・牛乳(乳)	米・じゃがいも・麩(小麦) パーモンドカレー(小麦) ドレッシング(小麦) マーガリン(乳)	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ごぼう・みかん缶	
21	金	米飯 ミートボール さつまいもサラダ 小松菜のスープ	お茶 きなこおはぎ	ミートボール(小麦・卵・乳) 牛乳(乳)	米・さつまいも	ミックスベジタブル サニーレタス・小松菜・玉ねぎ	
22	土	ミートスパゲティ いんげんとコーンのサラダ パイン	かっぱえびせん(小麦・えび)	合挽ミンチ	スパゲティ(小麦) フレンチドレッシング(卵)	玉ねぎ・ピーマン・インゲン 人参・コーン・パイン	
24	月	米飯 とんかつ キャベツのおかか和え かきたま汁	牛乳 白い風船ミルククリーム(乳)	とんかつ(小麦・卵)・卵 牛乳(乳)	米・里芋	キャベツ・えのき・人参 小松菜・ねぎ	
25	火	鶏五目ご飯 たらの野菜あんかけ なすのみそ汁	牛乳 バナナ	鶏肉・たら・きざみ揚げ 牛乳(乳)	米	人参・椎茸・ごぼう・小松菜 赤ピーマン・もやし・なす バナナ	
26	水	おじゃこご飯 かに玉 マカロニサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 プリン(乳)	じゃこ・卵 かにかま(卵・かに) ハム(卵)・牛乳(乳)	米・マカロニ(小麦) ゴマドレッシング(卵・乳)	玉ねぎ・椎茸・グリーンピース 人参・コーン・わかめ	
27	木	米飯 おでん オクラの磯和え りんご	牛乳 モンブラン(小麦・乳)	鶏肉・さつまいも・厚揚げ 牛乳(乳)	米・こんにゃく	だいこん・人参・オクラ なめこ・のり	
28	金	ロールパン ビーフンチュー かぼちゃサラダ	お茶 塩昆布おにぎり	牛肉・チーズ(乳)	米・ロールパン(小麦・乳) じゃがいも・マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・枝豆	
29	土	みそラーメン チンゲン菜の和え物 フルーツ缶	アスパラガスビスケット(小麦)	豚肉・ツナ	ラーメン(小麦)	キャベツ・人参・玉ねぎ チンゲン菜・黄ピーマン フルーツ缶	
31	月	米飯 和風包み焼き ひじきの煮物 里芋とうまい菜のみそ汁	牛乳 ごまクッキー	和風包み焼き・水煮大豆 牛乳(乳)	米・里芋・小麦粉 マーガリン(乳)・ごま	ひじき・人参・いんげん うまい菜	





令和4年度10月献立表

日	曜	赤		黄		緑			
		昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える			
1	土	のびっこ半日／運動会準備							
3	月	軟飯 たらの野菜あんかけ 大根とチンゲン菜のスープ	牛乳 お野菜スナック	たら・牛乳(乳)	米	人参・枝豆・大根・チンゲン菜			
4	火	ロールパン オムレツ ブロッコリーのサラダ チキンボールのスープ	お茶 わかめおにぎり	オムレツ(卵)・チキンボール	ロールパン(小麦)・米・マヨドレ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ			
5	水	鶏そぼろ丼 里芋と小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 じゃがいものおやき	鶏ミンチ・鶏糸卵(卵)・きな粉・牛乳(乳)	米・さつまいも・じゃがいも	インゲン・小松菜・オレンジ			
6	木	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 きゅうりの和え物 豆腐としめじのすまし汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	豚肉・豆腐・牛乳(乳)	米	玉ねぎ・きゅうり・わかめ しめじ			
7	金	秋の遠足 							
8	土	わかめうどん キャベツの和え物	小魚せんべい	豚肉	うどん・マヨドレ	わかめ・チンゲン菜・キャベツ 人参			
11	火	軟飯 ささみとチンゲン菜の煮物 大豆のトマトスープ	牛乳 クッキー	ささみ・水煮大豆・牛乳(乳)	米・じゃがいも	チンゲン菜・人参・インゲン トマト缶			
12	水	中華丼 エビしゅうまい バナナ	カルピス 蒸しパン	豚肉・エビしゅうまい(小麦・卵・えび・かに)・カルピス(乳)	米・ホットケーキミックス(小麦)	白菜・人参・玉ねぎ・しいたけ バナナ			
13	木	軟飯 カレイの煮付け かぼちゃの煮物 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 ふかしもち	カレイ・厚揚げ・牛乳(乳)	米・さつまいも	かぼちゃ・枝豆・白菜			
14	金	軟飯 鶏肉のみそ焼き ジャーマンポテト 春雨と卵のスープ	牛乳 パン粥	鶏肉・卵・牛乳(乳)	米・じゃがいも・春雨・食パン	玉ねぎ・大根菜			
15	土	けんちんうどん 小松菜の煮物 みかん缶	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	鶏肉・きざみ揚げ	うどん(小麦)・里芋	大根・人参・小松菜・しめじ 黄ピーマン・みかん缶			

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応します。
 ※おやつ**赤字**は保育園で手作りしています。



完了期



なかよし保育園

日	曜	赤		黄		緑		
		昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える		
17	月	軟飯 ささみと人参の煮物 ひじきのごま和え 豆腐とキャベツのすまし汁	牛乳 お野菜スナック	ささみ・豆腐	米	ひじき・人参・グリーンアスパラガス・キャベツ		
18	火	軟飯 鶏肉のブイオン煮 わかめと麩のすまし汁	牛乳 ハイハイン	鶏肉・牛乳(乳)	米・おつゆ麩	玉ねぎ・人参・わかめ		
19	水	軟飯 豆腐の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 じゃがいものおやき	豆腐	米	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 かぼちゃ		
20	木	豚肉の野菜粥 ほうれん草とツナのサラダ みかんヨーグルト	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	豚肉・ツナ・ヨーグルト(乳)	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・ほうれん草 みかん缶		
21	金	軟飯 ミートボール さつまいもサラダ 小松菜のスープ	お茶 クッキー	ミートボール(小麦・卵・乳)	米・さつまいも	ミックスベジタブル・小松菜 玉ねぎ		
22	土	ソフトスパゲティ いんげんとコーンのサラダ パン	小魚せんべい	合挽ミンチ	スパゲティ(小麦) フレンチドレッシング(卵)	玉ねぎ・ピーマン・インゲン 人参・コーン		
24	月	軟飯 鶏肉のみそ煮 キャベツのおかか和え かきたま汁	牛乳 野菜ハイハイン	鶏肉・卵・牛乳(乳)	米・里芋	キャベツ・えのき・人参・小松菜		
25	火	鶏五目ごはん たらの野菜あんかけ なすのみそ汁	牛乳 バナナ	鶏肉・たら・きざみ揚げ・牛乳(乳)	米	人参・椎茸・ごぼう・小松菜 赤ピーマン・もやし・なす バナナ		
26	水	軟飯 かに玉 マカロニサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 しらすわかめせんべい	じゃこ・卵・かにかま(卵・かに)・牛乳(乳)	米・マカロニ(小麦)・マヨドレ	玉ねぎ・椎茸・グリーンピース 人参・コーン・わかめ		
27	木	軟飯 鶏肉と大根の煮物 じゃがいものスープ りんご	牛乳 お野菜スナック	鶏肉・牛乳(乳)	米・じゃがいも・麩	大根・人参・りんご		
28	金	ロールパン 豚肉の煮物 かぼちゃサラダ	お茶 塩昆布おにぎり	豚肉	米・ロールパン(小麦・乳) じゃがいも・マヨドレ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・枝豆		
29	土	みそ煮込みうどん チンゲン菜のブイオン煮 フルーツ缶	小魚せんべい	豚肉・ツナ	うどん	キャベツ・人参・玉ねぎ チンゲン菜・フルーツ缶		
31	月	軟飯 和風包み焼き ひじきの煮物 里芋とうまい菜のみそ汁	牛乳 しらすわかめせんべい	和風包み焼き・水煮大豆・牛乳(乳)	米・里芋	ひじき・人参・いんげん うまい菜		





令和4年度10月献立表

日	曜	赤		黄		緑	
		血や肉になる	熱や力となる	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	調子を整える
1	土	のびっこ半日／運動会準備					
3	月	おかゆ たらの野菜あんかけ 大根とチンゲン菜のスープ	お野菜スナック	たら	米	人参・枝豆・大根・チンゲン菜	
4	火	パン粥 ささみ煮物 野菜のスープ	おかゆ	ささみ	ロールパン・米	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ	
5	水	そばろ粥 さつまいものみそ汁 オレンジ	じゃがいものおやき	鶏ミンチ	米・さつまいも・じゃがいも	インゲン・小松菜・オレンジ	
6	木	おかゆ 豚肉と玉ねぎの煮物 豆腐とわかめのすまし汁	ほうれん草と小松菜せんべい	豚肉・豆腐	米	玉ねぎ・わかめ・人参	
7	金	秋の遠足 					
8	土	わかめうどん キャベツの和え物	小魚せんべい	豚肉	うどん	わかめ・チンゲン菜・キャベツ 人参	
11	火	おかゆ ささみとチンゲン菜の煮物 大豆のトマトスープ	クッキー	ささみ・水煮大豆	米・じゃがいも	チンゲン菜・人参・インゲン トマト缶	
12	水	野菜がゆ 豚肉と玉ねぎのスープ バナナ	蒸しパン	豚肉	米・小麦粉	白菜・人参・玉ねぎ・しいたけ バナナ	
13	木	おかゆ カレーの煮付け 白菜とかぼちゃのみそ汁 ふかしもち	ふかしもち	カレー	米・さつまいも	かぼちゃ・枝豆・白菜	
14	金	おかゆ 鶏肉のみそ煮 春雨と卵のスープ	パン粥	鶏肉	米・じゃがいも・春雨・食パン	玉ねぎ・大根菜	
15	土	けんちんうどん 小松菜の煮物 みかん缶	ほうれん草と小松菜せんべい	鶏肉・きざみ揚げ	うどん・里芋	大根・人参・小松菜・しめじ 黄ピーマン・みかん缶	

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※2歳児以下の朝のおやつは市販のお菓子になります。
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応します。
 ※おやつ**の赤字**は保育園で手作りしています。



後期



なかよし保育園

日	曜	赤		黄		緑	
		血や肉になる	熱や力となる	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	調子を整える
17	月	おかゆ ささみと人参の煮物 豆腐とキャベツすまし汁 お野菜スナック	お野菜スナック	ささみ・豆腐	米	人参・キャベツ	
18	火	おかゆ 鶏肉のブイヨン煮 わかめと麩のすまし汁	ハイハイン	鶏肉	米・おつゆ麩	玉ねぎ・人参・わかめ	
19	水	おかゆ 豆腐の煮物 かぼちゃのみそ汁	じゃがいものおやき	豆腐	米・さつまいも	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 かぼちゃ	
20	木	豚肉の野菜粥 ほうれん草とツナのサラダ みかん缶	ほうれん草と小松菜せんべい	豚肉・ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・ほうれん草 みかん缶	
21	金	おかゆ カレーの煮付け 小松菜のスープ	クッキー	カレー	米・さつまいも	小松菜・玉ねぎ	
22	土	煮込みスパゲティ いんげんとコーンのサラダ バイン	小魚せんべい	合挽ミンチ	スパゲティ・マヨドレ	玉ねぎ・ピーマン・インゲン 人参・バイン	
24	月	おかゆ 鶏肉のみそ煮 キャベツのすまし汁	牛乳 野菜ハイハイン	鶏肉	米・里芋	キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜	
25	火	鶏五目粥 たらの煮付け じゃがいものみそ汁	牛乳 バナナ	鶏肉・たら・きざみ揚げ・牛乳(乳)	米	人参・椎茸・小松菜・バナナ	
26	水	おかゆ 豚そばろ煮 マカロニのスープ	牛乳 しらすわかめせんべい	豚ミンチ	米・マカロニ	玉ねぎ・椎茸・わかめ	
27	木	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもスープ りんご	牛乳 お野菜スナック	鶏肉	米・じゃがいも・麩	大根・人参・りんご	
28	金	パン粥 豚肉の煮物 かぼちゃサラダ	おかゆ	豚肉・マヨドレ	米・ロールパン・じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・枝豆	
29	土	みそ煮込みうどん キャベツの和え物	小魚せんべい	豚肉・ツナ	うどん	キャベツ・人参・玉ねぎ チンゲン菜	
31	月	軟飯 鶏ミンチと大豆の煮物 里芋とうまい菜のみそ汁	しらすわかめせんべい	大豆・水煮大豆	米・里芋	人参・うまい菜	

