



10月 献立表 幼児食



今年度初めての果物
7日(水)
柿

○保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)
「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつケーキやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2026年度 10月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
1 木	★ごはん ひじきハンバーグ ごぼうサラダ さつま芋のみそ汁	★バナナ ★牛乳	☆ヨーグルト ★プレーンヨーグルト クラッカー	豚ひき肉、干しひじき、油揚げ、 飲用牛乳、元気ヨーグルト、プ レーンヨーグルト	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅ うり、りょうとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、すりごま、 さつまいも、クラッカー	食塩、トマトケチャッ プ、中濃ソース、白こ しょう、こいくちしょ うゆ、マヨドレ、煮干 しだし、米みそ
2 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草のすまし汁 ぶどう	★かぼちゃ ★牛乳	サラダせんべい ジョア	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳、 ジョア	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青 ピーマン、干しいたけ、ほうれん そう、だいこん、えのきたけ、ぶど う、かぼちゃ	うるち米、中華めん、大豆油、サラ ダ油、三温糖、サラダせんべい	中濃ソース、こいくち しょうゆ、かつおだ し、食塩
サ ン プ ル 5 月	★ごはん 南国風照り焼きチキン かぼちゃのごま煮 ぼかぼか具だくさん汁	★バナナ ★牛乳	芋ようかん 牛乳	鶏もも肉、飲用牛乳	パイナップル缶、しょうが、にんに く、かぼちゃ、えのきたけ、がなし めじ、にんじん、こまつな、長ね ぎ、だいこん、バナナ、粉寒天	うるち米、三温糖、すりごま、かた くり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、料 理酒、穀物酢、トマト ケチャップ、水、食塩、 煮干しだし
6 火	★ごはん 揚げだし豆腐 ツナサラダ 里芋のみそ汁 梨	★プレーンヨーグルト	こねつけ 牛乳	押し豆腐、かつお節、ツナ缶、飲用 牛乳	だいこん、しょうが、長ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、ほうれ んそう、なし	うるち米、大豆油、かたくり粉、三 温糖、さといも、サラダ油	こいくちしょうゆ、本 みりん、かつおだし、 穀物酢、煮干しだし、 米みそ
7 水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け 柿	★りんご ★牛乳	のり塩せんべい りんごジュース	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、福神 漬け、らっきょう、柿、りんご、り んごジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、の り塩せんべい	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水
8 木	★ごはん 鮭の塩焼き 粉豆腐の炒り煮 じゃが芋のみそ汁	★さつま芋 ★牛乳	☆豆腐団子 牛乳 ★きな粉おにぎり	さけ、粉豆腐、鶏もも肉、飲用牛 乳、木綿豆腐、きな粉	にんじん、干しいたけ、たまね ぎ、キャベツ、こまつな、だいこん	うるち米、サラダ油、三温糖、じゃ がいも、さつまいも、白玉粉	食塩、こいくちしよ うゆ、煮干しだし、米み そ
サ ン プ ル 9 金	★ごはん みそラーメン きざみのりサラダ りんご レバー甘辛煮	★梨	揚げごぼう 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、刻みの り、豚レバー、飲用牛乳	りょうとうもやし、長ねぎ、コー ン缶、にんじん、キャベツ、ブロッコ リー、カリフラワー、りんご、しょ うが、なし、ごぼう	うるち米、中華めん、三温糖、ごま 油、いりごま、かたくり粉、大豆油	米みそ、鶏がらスー プの素、こいくち しょうゆ、穀物酢
13 火	★ごはん さばの香味焼き キャベツの即席漬 大根のみそ汁 柿	★りんご	きな粉揚げパン 牛乳	さば、きな粉、飲用牛乳	しょうが、長ねぎ、キャベツ、にん じん、ほうれんそう、レモン、はく さい、たまねぎ、だいこん、柿、り んご	うるち米、いりごま、ロールパン、 大豆油、三温糖	こいくちしょうゆ、料 理酒、本みりん、食 塩、煮干しだし、米み そ
サ ン プ ル 14 水	★ごはん 米粉のパンブキンシチュー ひじきときゅうりのマリネ バナナ ツナふりかけ	★のり塩せんべい ★牛乳	ハロウィンクッキー 麦茶	豚もも肉、調製豆乳、干しひじき、 ツナ缶、かつお節、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶ なしめじ、きゅうり、コーン缶、バ ナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 上新粉、三温糖、いりごま、のり塩 せんべい、中力粉	水、食塩、白こしょう、 コンソメ、こいくち しょうゆ、本みりん、 穀物酢、麦茶
15 木	★ごはん 村山早生ごぼうのみそすき風煮 物 ブロッコリーのごまマヨ和え わかめスープ	★プレーンヨーグルト	米粉のさつま芋まんじゅう 牛乳	豚もも肉、焼き豆腐、乾燥わか め、プレーンヨーグルト、調製豆 乳、飲用牛乳	にんじん、ごぼう、がなしめじ、た まねぎ、はくさい、ブロッコリー、 コーン缶、長ねぎ	うるち米、三温糖、サラダ油、つぎ ごん、すりごま、じゃがいも、上新 粉、さつまいも	米みそ、料理酒、本み りん、こいくちしよ うゆ、マヨドレ、食塩、白 こしょう、水、鶏がら スープの素、ベーキン グパウダー
16 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草のすまし汁 梨	★かぼちゃ ★牛乳	ココア豆乳ゼリー ☆おかき	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳、 調製豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青 ピーマン、干しいたけ、ほうれん そう、だいこん、えのきたけ、な し、かぼちゃ、粉寒天	うるち米、中華めん、大豆油、サラ ダ油、三温糖、おかき	中濃ソース、こいくち しょうゆ、かつおだ し、食塩、水、ビュアコ コア
19 月	★ごはん 南国風照り焼きチキン かぼちゃのごま煮 ぼかぼか具だくさん汁	★バナナ ★牛乳	芋ようかん 牛乳	鶏もも肉、飲用牛乳	パイナップル缶、しょうが、にんに く、かぼちゃ、えのきたけ、がなし めじ、にんじん、こまつな、長ね ぎ、だいこん、バナナ、粉寒天	うるち米、三温糖、すりごま、かた くり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、料 理酒、穀物酢、トマト ケチャップ、水、食塩、 煮干しだし

サンプル	20	火	★ごはん 揚げだし豆腐 ツナサラダ 里芋のみそ汁 梨	★プレーンヨーグルト	こねつけ 牛乳	押し豆腐、かつお節、ツナ缶、飲用牛乳	だいこん、しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、なし	うるち米、大豆油、かたくり粉、三温糖、さといも、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、穀物酢、煮干しだし、米みそ
	21	水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け 柿	★りんご ★牛乳	ヨーグルト和え ☆おかき	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、柿、りんご、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、おかき	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
	22	木	★ごはん 鮭の塩焼き 粉豆腐の炒り煮 じゃが芋のみそ汁	★さつま芋 ★牛乳	☆豆腐団子 牛乳 ★きな粉おにぎり	さけ、粉豆腐、鶏もも肉、飲用牛乳、木綿豆腐、きな粉	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、だいこん	うるち米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、さつまいも、白玉粉	食塩、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ
	23	金	★ごはん みそラーメン ささみのりサラダ りんご レバー甘辛煮	★梨	揚げごぼう 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、刻みのり、豚レバー、飲用牛乳	りょくとうもやし、長ねぎ、コーン缶、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、しょうが、なし、ごぼう	うるち米、中華めん、三温糖、ごま油、いりごま、かたくり粉、大豆油	米みそ、鶏からスープの素、水、こいくちしょうゆ、穀物酢
サンプル	26	月	★ごはん ひじきハンバーグ ごぼうサラダ さつま芋のみそ汁	★バナナ	栗おこわおにぎり 牛乳	豚ひき肉、干しひじき、油揚げ、飲用牛乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、すりごま、さつまいも、もち米、日本ぐり、いりごま	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨドレ、煮干しだし、米みそ
	27	火	★ごはん さばの香味焼き キャベツの即席漬 大根のみそ汁 柿	★りんご	きな粉揚げパン 牛乳	さば、きな粉、飲用牛乳	しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、レモン、はくさい、たまねぎ、だいこん、柿、りんご	うるち米、いりごま、ロールパン、大豆油、三温糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、食塩、煮干しだし、米みそ
	28	水	★ごはん 米粉のパンプキンシチュー ひじきときゅうりのマリネ バナナ ツナふりかけ	★のり塩せんべい ★牛乳	ハロウィンクッキー 麦茶	豚もも肉、調製豆乳、干しひじき、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、うなぎめじ、きゅうり、コーン缶、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、三温糖、いりごま、のり塩せんべい、中力粉	水、食塩、白こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、麦茶
サンプル	29	木	★ごはん 村山早生ごぼうのみそすき風煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え わかめスープ	★プレーンヨーグルト	米粉のさつま芋まんじゅう 牛乳	豚もも肉、焼き豆腐、乾燥わかめ、プレーンヨーグルト、調製豆乳、飲用牛乳	にんじん、ごぼう、うなぎめじ、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、コーン缶、長ねぎ	うるち米、三温糖、サラダ油、つぎこん、すりごま、じゃがいも、上新粉、さつまいも	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、白こしょう、水、鶏からスープの素、ベーキングパウダー
	30	金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草のすまし汁 梨	★かぼちゃ ★牛乳	サラダせんべい がとうとりんごのジュース	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、干しいたけ、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、なし、かぼちゃ、がとうとりんごのジュース	うるち米、中華めん、大豆油、サラダ油、三温糖、サラダせんべい	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩

10月の行事食は『栗おこわ』です。栗おこわは食べやすいおにぎりにして、おやつに提供します。

須坂の伝統野菜“村山早生ごぼう”

太くてやわらかく、ほのかな甘みがあります。アクが少なく生でも食べられるそうです。
「みそすき風煮物」で提供します。



米粉のパンプキンシチュー

材料 4人分

豚肉 120g
かぼちゃ 80g
じゃが芋 80g
玉ねぎ 120g
人参 60g
しめじ 20g
米粉 大さじ1と小さじ1
豆乳 140g
水 1と1/2カップ
塩こしょう ひとつまみ
顆粒コンソメ 4g
油 小さじ1

作り方

①野菜は食べやすい大きさに切る。
②鍋に油を広げ、豚肉、野菜を炒める水を加えて煮る。
③煮立ったら、コンソメを加え、さらに煮込む。
④ボウルに米粉と豆乳を合わせてよく混ぜておく。
⑤を鍋に少しずつ加えて、混ぜながらひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調える。

*3歳以上児の主食(ご飯)について

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。



<パンをご持参するご家庭へ>

主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。

*窒息につながりやすい食材について
発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮

☆10月の給食平均栄養量☆							
	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	歳	k c a l	g	g	mg	mg	g
目標量	1～2	479	19.8	13.3	214	2.0	1.3
	3～5	401	20.9	15.6	256	2.2	1.6
平均栄養量	1～2	511	20.2	15.9	250	2.4	1.5
	3～5	409	20.4	17.8	260	2.7	1.8