



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆30日は、ハロウィンメニューとなっております。			ドリンクヨーグルト	牛乳	麦茶 ばりんこ
午後				ご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベツのスープ バナナ	きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 梨	焼きそば アロウィンハンバーグ 豆腐スープ バナナ
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	牛乳	麦茶 カルシウムせんべい	牛乳	りんごジュース	牛乳	麦茶 白い風船
午後	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 キウイフルーツ	ピピンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 バナナ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ オレンジ	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ 梨	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ バナナ
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	牛乳 味しらべ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 さつま芋蒸しパン	麦茶 ぼたぼた焼き
午後	12	13	14	15	16	17
昼食	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	三色どんぶり(卵) ツナとブロッコリーの和え物 しめじすまし汁 柿	ご飯 さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ	豚丼 じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 バナナ
午後	19	20	21	22	23	24
昼食	牛乳 ビスコ	牛乳 ピスコ	牛乳 蒸し芋	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 じゃこマヨトースト	麦茶 ばりんこ
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	牛乳 みどりのホットケーキ	麦茶 ホームパイ
午後	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 もやしみそ汁 オレンジ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	ご飯 きつねうどん ほうれん草とツナのごま和え 梨・りんご	ご飯 さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ	ひじきチャーハン ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ バナナ
午後	26	27	28	29	30	31
昼食	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 味しらべ	牛乳 リッツ	牛乳 ハロウィンカップケーキ	麦茶 ビスコ
午後	☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかという、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は油揚げなのです。その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉(もみじ)色のあんをかけました。子ぎつねになったつもりで食べてみて下さいね					



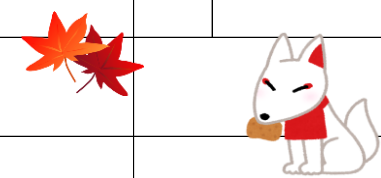
	エネルギー	タンパク	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
3才未満児	456	19.1	14.6	1.4
目標量	482	19.3	13.4	1.4



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 麦茶 ハイハイ	2 麦茶 ヨーグルト	3 麦茶 ハイハイ
昼食	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。 ☆30日はハロウィンメニューとなっております。			5倍粥 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ バナナ ミルク	5倍粥 さけとさつま芋のだし煮 わかめのすまし汁 梨 ミルク	そぼろ粥 白身魚の洋風煮込み バナナ ミルク
午後				ミルク かぼちゃクッキー	ミルク ミルクウエハース	ミルク バナナクッキー
午前	5 麦茶 ヨーグルト	6 麦茶 やさいかぞく	7 麦茶 ヨーグルト	8 麦茶 ハイハイ	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 ハイハイ
昼食	5倍粥 タラのみそ煮 けんちん汁 オレンジ ミルク	5倍粥 ささみの野菜とろみ煮 えのきのスープ バナナ ミルク	和風野菜パスタ かぶのスープ オレンジ ミルク	5倍粥 そぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ ミルク	5倍粥 さけのしょうゆ煮 わかめスープ 梨 ミルク	鶏のおかゆ 野菜の洋風煮 はるさめスープ バナナ ミルク
午後	ミルク やさいかぞく	ミルク パン粥	ミルク おかか粥	ミルク ミルクウエハース	ミルク マッシュさつまいも	ミルク ひじきせんべい
午前	12	13 麦茶 やさいかぞく	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 ハイハイ	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 小魚せんべい
昼食	 スポーツの日	5倍粥 さけと野菜の煮物 さつまいもとしめじのみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 そぼろ煮 じゃが芋のすまし汁 梨 ミルク	さつま芋御飯(五倍粥) たらのおろし煮 えのきのすまし汁 バナナ ミルク	5倍粥 鶏肉のみそ煮 豆腐スープ オレンジ ミルク	しらす雑炊 洋風肉じゃが 小松菜のすまし汁 バナナ ミルク
午後		ミルク 小魚せんべい	ミルク マッシュさつまいも	ミルク かぼちゃクッキー	ミルク パン粥	ミルク かぼちゃクッキー
午前	19 麦茶 ヨーグルト	20 麦茶 やさいかぞく	21 麦茶 ヨーグルト	22 麦茶 ハイハイ	23 麦茶 ヨーグルト	24 麦茶 ひじきせんべい
昼食	5倍粥 肉じゃが 人参のすまし汁 オレンジ ミルク	5倍粥 たらのもみじあんかけ かぼちゃ煮 白菜の味噌スープ りんご ミルク	野菜うどん ほうれん草のあえ物 梨・りんご ミルク	5倍粥 鶏ささみのうま煮 おくらスープ バナナ ミルク	5倍粥 鮭の野菜煮 豆腐みそ汁 オレンジ ミルク	さつまいもとかぼちゃのお粥 たらと野菜の洋風煮 わかめスープ バナナ ミルク
午後	ミルク ヨーグルト	ミルク ひじきせんべい	ミルク おかか粥	ミルク ゆでさつま芋	ミルク ミルクウエハース	ミルク バナナクッキー
午前	26 麦茶 ヨーグルト	27 麦茶 やさいかぞく	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 ハイハイ	30 麦茶 ヨーグルト	31 麦茶 ハイハイ
昼食	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 もやしみそ汁 オレンジ ミルク	温そうめん ブロッコリー煮 バナナ ミルク	5倍粥 鮭のもみじあんかけ煮 白菜のすまし汁 オレンジ ミルク	5倍粥 豚肉のすき焼き風煮物 かぶのみそ汁 バナナ ミルク	パン粥 ハロウィンハンバーグ ブロッコリーのおかか煮 パンフキンスープ オレンジ ミルク	鶏のおかゆ 白身魚と野菜の和風煮 バナナ ミルク
午後	ミルク ハイハイ	ミルク しらす粥	ミルク 小魚せんべい	ミルク ミルクウエハース	ミルク かぼちゃクッキー	ミルク バナナクッキー
	☆今月の食育レシピは、「タラのもみじあんかけ」で、タラに人参の紅葉(もみじ)色のあんをかけました。秋色がすてきな一品です。					



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	麦茶 ハイハイ	2	麦茶 ヨーグルト	3	麦茶 ハイハイ
昼食	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。						7倍粥 鶏ささみ洋風煮 コンソメスープ バナナ ミルク		7倍粥 さけとさつま芋のだし煮 野菜のすまし汁 梨 ミルク		ツナ野菜うどん ブロッコリーとじゃがいも煮 バナナ ミルク	
午後							ミルク 小魚せんべい		ミルク ひじきせんべい		ミルク 小魚せんべい	
午前	5	麦茶 ヨーグルト	6	麦茶 やさいかそく	7	麦茶 ヨーグルト	8	麦茶 ハイハイ	9	麦茶 ヨーグルト	10	麦茶 ハイハイ
昼食	7倍粥 しらすのあんかけ煮 にんじんのすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 ささみの野菜とろみ煮 たまねぎと豆腐のすまし汁 バナナ ミルク		和風野菜パスタ かぶのスープ オレンジ ミルク		7倍粥 そぼろ煮 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク		7倍粥 さけ煮 じゃがいものすまし汁 梨 ミルク		7倍粥 マーボー豆腐 ほうれんそうのスープ バナナ ミルク	
午後	ミルク やさいかそく		ミルク ひじきせんべい		ミルク おかか粥		ミルク 小魚せんべい		ミルク マッシュさつま芋		ミルク ひじきせんべい	
午前	12		13	麦茶 やさいかそく	14	麦茶 ヨーグルト	15	麦茶 ハイハイ	16	麦茶 ヨーグルト	17	麦茶 小魚せんべい
昼食			7倍粥 さけと野菜の煮物 さつま芋のすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 そぼろ煮 じゃが芋のすまし汁 梨 ミルク		7倍粥 さけ煮 野菜のすまし汁 バナナ ミルク		7倍粥 鶏肉のうま煮 豆腐スープ オレンジ ミルク		7倍粥 鶏ひき肉と野菜の煮物 小松菜のすまし汁 バナナ ミルク	
午後			ミルク 小魚せんべい		ミルク ゆでさつま芋		ミルク 小魚せんべい		ミルク パン粥		ミルク ひじきせんべい	
午前	19	麦茶 ヨーグルト	20	麦茶 やさいかそく	21	麦茶 ヨーグルト	22	麦茶 ハイハイ	23	麦茶 ヨーグルト	24	麦茶 ひじきせんべい
昼食	7倍粥 肉じゃが 人参のすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 さけのもみじあんかけ かぼちゃ煮 白菜のスープ りんご ミルク		鶏野菜うどん ほうれんそうの和え物 梨・りんご ミルク		7倍粥 鶏ささみのうま煮 おくらスープ バナナ ミルク		7倍粥 鮭の野菜煮 大根のすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 しらすと野菜のとろみ煮 にんじんのスープ バナナ ミルク	
午後	ミルク 小魚せんべい		ミルク ひじきせんべい		ミルク おかか粥		ミルク マッシュさつま芋		ミルク ハイハイ		ミルク ひじきせんべい	
午前	26	麦茶 ヨーグルト	27	麦茶 やさいかそく	28	麦茶 ヨーグルト	29	麦茶 ハイハイ	30	麦茶 ヨーグルト	31	麦茶 ハイハイ
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツのすまし汁 オレンジ ミルク		温そうめん ブロッコリー煮 バナナ ミルク		7倍粥 さけのだし煮 はくさいのすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 鶏ささみと人参の出汁煮 かぶのすまし汁 バナナ ミルク		パン粥 ハンバーグ ブロッコリーのおかか煮 パンフキンスープ オレンジ ミルク		肉やさいうどん キャベツのツナサラダ バナナ ミルク	
午後	ミルク ハイハイ		ミルク しらす粥		ミルク 小魚せんべい		ミルク やさいかそく		ミルク ハイハイ		ミルク 小魚せんべい	
	☆今月の食育レシピは、「タラのもみじあんかけ」で、タラに人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。秋色がすてきな一品です。											
												
												

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	ドリンクヨーグルト	2	牛乳	3	麦茶 ぱりんこ
昼食	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆30日はハロウィンメニューとなっております。						ご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベツのスープ バナナ		きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 梨		焼きそば ブロッコリーとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ	
午後								牛乳 ホームパイ	牛乳 ヨーグルトケーキ		麦茶 ビスコ	
午前	5	牛乳	6	麦茶 カルシウムせんべい	7	牛乳	8	りんごジュース	9	牛乳	10	麦茶 白い風船
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 キウイフルーツ		ピビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 バナナ		秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ オレンジ		ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ		ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ バナナ		マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ バナナ	
午後	牛乳 味しらべ		牛乳 いちごジャムサンド		牛乳 おかかチーズおにぎり		牛乳 アスパラガスビスケット		牛乳 さつま芋蒸しパン		麦茶 ぼたぼた焼き	
午前	12		13	牛乳	14	牛乳	15	オレンジジュース	16	牛乳	17	麦茶 ぼたぼた焼き
昼食	 スポーツの日		ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶		二色どんぶり（卵なし） ツナとブロッコリーの和え物 しめじすまし汁 柿		さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ		ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ		豚丼 じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 バナナ	
午後	牛乳 ビスコ		牛乳 ビスコ		牛乳 蒸し芋		牛乳 ココナッツサブレ		牛乳 じゃこマヨトースト		麦茶 ぱりんこ	
午前	19	牛乳	20	麦茶 ホームパイ	21	牛乳	22	ぶどうジュース	23	牛乳	24	麦茶 白い風船
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ オレンジ		子ぎつねご飯 たらのみみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご		きつねうどん ほうれん草とツナのごま和え 梨・りんご		ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ		ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ		ひじきチャーハン ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ バナナ	
午後	麦茶 ヨーグルト		牛乳 ぼたぼた焼き		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 さつま芋のチーズ焼き		牛乳 みどりのホットケーキ		麦茶 ホームパイ	
午前	26	牛乳	27	麦茶 アスパラガスビスケット	28	牛乳	29	ドリンクヨーグルト	30	牛乳	31	麦茶 ぱりんこ
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁（もやし・人参・わか） バナナ		みそラーメン 魚肉ソーセージの炒め物 バナナ		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 白菜のすまし汁 グレープフルーツ		ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 バナナ		食パン ハロウィンハンバーグ ブロッコリーとカニカマのサラダ パンプキンスープ もも缶（黄桃）		カレーうどん キャベツのツナサラダ バナナ	
午後	牛乳 ココナッツサブレ		牛乳 しらすおにぎり		牛乳 味しらべ		牛乳 リッツ		牛乳 かぼちゃカップケーキ		麦茶 ビスコ	
☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかという、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は油揚げなのです。 その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。 こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。												
												
												

ハピネス保育園市名坂 🎃🎃🎃🎃🎃🎃 10月の幼児食(小麦・卵アレルギー) 🎃🎃🎃🎃🎃 2026年

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前						1	ドリンクヨーグルト	2	牛乳	3	麦茶 せんべい		
昼食	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆30日はハロウィンメニューとなっております。					ご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベツのスープ バナナ		きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 梨		ご飯 ソース野菜炒め ブロッコリーとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ			
午後							牛乳 せんべい	麦茶 ヨーグルト		麦茶 ビスケット			
午前	5	牛乳	6	麦茶 ビスケット	7	牛乳	8	りんごジュース	9	牛乳	10	麦茶 せんべい	
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 キウイフルーツ		ピビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 バナナ		ご飯 秋野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ オレンジ		ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ		ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ 梨		マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ バナナ		
午後	牛乳 せんべい		牛乳 いちごジャムサンド（米粉パン）		牛乳 おかかチーズおにぎり		牛乳 ビスケット		牛乳 ふかし芋		麦茶 せんべい		
午前	12		13	麦茶 せんべい	14	牛乳	15	オレンジジュース	16	牛乳	17	麦茶 せんべい	
昼食			ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶		二色とんぶり（卵なし） ツナとブロッコリーの和え物 しめじすまし汁 柿		さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ		ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ		豚丼 じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 バナナ		
午後	スポーツの日		牛乳 ビスケット		牛乳 蒸し芋		牛乳 ビスケット		牛乳 じゃこおにぎり		麦茶 せんべい		
午前	19	牛乳	20	麦茶 ビスケット	21	牛乳	22	ぶどうジュース	23	牛乳	24	麦茶 せんべい	
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ オレンジ		子ぎつねご飯 たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご		ご飯 きつね汁 ほうれん草とツナのごま和え 梨・りんご		ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ		ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ		ひじきチャーハン ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ バナナ		
午後	麦茶 ヨーグルト		牛乳 せんべい		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 さつま芋のチーズ焼き		牛乳 せんべい		麦茶 ビスケット		
午前	26	牛乳	27	麦茶 ビスケット	28	牛乳	29	麦茶 ビスケット	30	牛乳	31	麦茶 せんべい	
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁（もやし・人参・カマ） バナナ		ご飯 肉野菜みそスープ ブロッコリーの炒め物 オレンジ		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 白菜のすまし汁 グレープフルーツ		ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 バナナ		ご飯 ハロウィンハンバーグ ブロッコリーとカニカマのサラダ パンプキンスープ もも缶（黄桃）		ご飯 カレースープ キャベツのツナサラダ バナナ		
午後	牛乳 ビスケット		牛乳 しらすおにぎり		牛乳 せんべい		牛乳 せんべい		牛乳 かぼちゃの甘煮		麦茶 ビスケット		
☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかという、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は油揚げなのです。 その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。 こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。													
													