



こんだて

用賀なのはな保育園

深沢分園

2026年10月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	木 スタミナ納豆丼 のり塩大根 白菜の味噌汁 果物	米、納豆、豚肉、油、にんにく、しょうが、にんじん、にら、しいたけ、しょうゆ、ごま油 切り干しだいこん、きゅうり、しょうゆ、塩こんぶ、ごま油、ごま、あおのり、はくさい、えのきたけ、ねぎ、煮干だし汁、みそ	牛乳 焼きいも さつまいも	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 13.3 g
2	16	金 ごはん 鮭のもみじ焼き ほうれん草の ごま味噌和え わかめと豆腐のすまし汁 果物	米 さけ、油、にんじん、クリームコーン、ノンエッグマヨネーズ ほうれん草、もやし、えのき、ごま、しょうゆ、みそ、三温糖 豆腐、わかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	豆乳 おからチヂミ にら、たまねぎ、にんじん、豚肉、おから、米粉、片栗粉、油、ごま油、三温糖、しょうゆ、酢	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.7 g
3	17 31	土 ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜としめじの 煮びたし たまねぎの味噌汁 果物	米 豚肉、れんこん、酒、ごま油、しょうゆ、三温糖 こまつな、しめじ、にんじん、コーン、しょうゆ、みりん、酒 たまねぎ、じゃがいも、かつお・昆布だし汁、みそ	牛乳 おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.2 g
5	19	月 ごはん 厚揚げの味噌あんかけ ブロッコリーの 酢醤油和え きのこ汁 果物	米 豚肉、ごま油、しょうが、にんにく、酒、ねぎ、にんじん、しいたけ、厚揚げ、みそ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、片栗粉 ブロッコリー、ハム、コーン、酢、三温糖、しょうゆ えのきたけ、まいたけ、しめじ、焼ふ、小ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	牛乳 カレーチーストースト 食パン、カレー粉、チーズ、ノンエッグマヨネーズ、パセリ	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g
6	20	火 ごはん 焼肉チキン 千切り野菜の香り漬け ほうれん草の味噌汁 果物	米 鶏肉、しょうゆ、三温糖、みりん、ごま、油、片栗粉 キャベツ、にんじん、レモン果汁、三温糖、食塩 ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ、油揚げ、煮干だし、みそ	豆乳 バイクドニョッキ じゃがいも、豆腐、米粉、食塩、あおのり、油	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.2 g
7	21	水 ごはん 八宝菜 さつまいもの甘煮 大根の味噌汁 果物	米 はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、食塩、しょうゆ、三温糖、片栗粉 さつまいも、三温糖 だいこん、わかめ、ねぎ、煮干だし汁、みそ	牛乳 アップルフォカッチャ 小麦粉、三温糖、食塩、ドライイースト、オリーブオイル、りんご 三温糖、レモン果汁、粉糖	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.6 g
8	22	木 豆乳坦々うどん 鉄分サラダ 果物	うどん、豚肉、大豆ミート、にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、ごま、酒、ごま油、テンメンジャン、みそ、三温糖、片栗粉、かつお・昆布だし汁、豆乳、白みそ ひじき、にんじん、ごま油、しょうゆ、れんこん、ほうれん草、コーン、ベーコン、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、すりごま、三温糖	麦茶 のりのりおにぎり 米、あおのり、やきのり、ごま、ごま油、三温糖、しょうゆ	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しものを使用しています。



こんだて

用賀なのはな保育園
深沢分園

2026年10月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
9	23	金 ごはん さばの塩焼き 高野豆腐の揚げ煮 塩ちゃんこ汁 果物	米 さば、食塩、油 凍り豆腐、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、三温糖、酢 鶏肉、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつお・昆布だし汁、液体塩麴、酒、みりん	豆乳 米粉マフィン 米粉、三温糖、ベーキングパウダー、太白ごま油、豆乳、	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.3 g
10		土 ごはん 鶏肉のおろし煮 もやしとピーマンの 昆布和え さつまいもの味噌汁 果物	米 鶏肉、だいこん、しょうゆ、三温糖、酒、しょうがもやし、ピーマン、塩こんぶ、ごま、 さつまいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり、酢、三温糖	エネルギー 456 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.4 g
	26	月 ごはん かじきのバター焼き 切り昆布の煮物 もやしの味噌汁 果物	米 かじき、バター、しょうゆ、酒、みりん 刻みこんぶ、さつまいも、にんじん、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん もやし、だいこん、ねぎ、煮干だし汁、みそ	牛乳 米粉味噌蒸しパン 米粉、豆乳、三温糖、みそ、米油、ベーキングパウダー	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g
13	27	火 秋野菜カレー 中華和え 豆腐スープ 果物	米、豚肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、さといも、にんじん、れんこん、しめじ、油、カレー粉、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、はちみつ、しょうゆ、米粉きゅうり、もやし、ハム、酢、ごま油、三温糖、しょうゆ、ごま 豆腐、ねぎ、かつお・昆布だし汁、液体塩麴、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 塩キャラメルトースト 食パン、グラニュー糖、生クリーム、バター、食塩	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.0 g
群馬 県 14	28	水 パン 小松菜バーグ おからサラダ キャベツスープ 果物	パン 豚肉、小松菜、ひじき、チーズ、三温糖、食塩、酒、片栗粉 おから、きゅうり、にんじん、ハム、コーン、三温糖、酢、豆乳、ノンエッグマヨネーズ キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、醤油麴、酒、みりん	麦茶 かてめし 米、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、しらたき、しょうゆ、みりん、酒、食塩、三温糖	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.9 g
	30	金 ジャンバラヤ ローストチキン かぼちゃサラダ 魔法のスープ 果物	米、ウインナーソーセージ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、油、食塩、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、三温糖 鶏肉、液体塩麴、三温糖、油 かぼちゃ、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま レッドキャベツ、たまねぎ、えのき、レモン果汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、みりん	オレンジジュース モンブラン 米粉、三温糖 ベーキングパウダー、太白ごま油、豆乳、さつまいも、豆乳、三温糖	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.4 g

秋の味覚

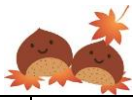
さつまいも

秋に旬を迎えるさつまいもには食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整えたり便通を良くしたりする働きがあります。また、皮には活性酸素の働きを抑えて、がんや生活習慣病などを予防するポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです！



10月24日(土)は運動会のため別メニューとなります。

給食利用があるご家庭には、別途お知らせいたします。



2026年度 10月離乳食献立表



用資なのはな保育園

	中期	後期	完了期	主な材料
1 15 29 (木)	ごはん 高野豆腐煮 紅白煮 野菜スープ（汁のみ）	納豆ごはん 青のり大根 白菜の味噌汁	納豆ごはん 青のり大根 白菜の味噌汁 果物	米 高野豆腐 だいこん にんじん はくさい たまねぎ 昆布だし汁/ 納豆 あおのり みそ
			焼きいも 牛乳	さつまいも 牛乳
2 16 (金)	ごはん 白身魚 ほうれんそう煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 蒸し鮭 ほうれん草のおひたし 豆腐のすまし汁	ごはん 蒸し鮭 ほうれん草のおひたし 豆腐のすまし汁 果物	米 白身魚 ほうれんそう にんじ ん たまねぎ 昆布だし汁/鮭 豆 腐 しょうゆ
			おからチヂミ 牛乳	おから 米粉 豚肉 にんじん たまねぎ 油 牛乳
3 17 31 (土)	ごはん ささみ煮 小松菜煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん じゃがいもと豚肉の煮物 小松菜の煮びたし たまねぎの味噌汁	ごはん じゃがいもと豚肉の煮物 小松菜の煮びたし たまねぎの味噌汁 果物	米 鶏肉 片栗粉 こまつな にん じん たまねぎ 昆布だし汁/かつ お・昆布だし汁 みそ//しょうゆ
			おかかおにぎり 牛乳	米 かつお節 しょうゆ 牛乳
5 19 (月)	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 豆腐のそぼろ煮 茹でブロッコリー お麴のすまし汁	ごはん 豆腐のそぼろ煮 茹でブロッコリー お麴のすまし汁 果物	米 豆腐 鶏肉 たまねぎ 片栗粉 ブロッコリー にんじん 昆布だし 汁/焼き麴 しょうゆ//砂糖 しょ うゆ
			チーズトースト 牛乳	食パン チーズ 牛乳
6 20 (火)	ごはん ささみのとろみ煮 キャベツ煮 かぼちゃ煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏肉の小判焼き キャベツサラダ かぼちゃの味噌汁	ごはん 鶏肉の小判焼き キャベツサラダ かぼちゃの味噌汁 果物	米 鶏肉 たまねぎ にんじん お から 片栗粉 キャベツ かぼちゃ 昆布だし汁/ほうれん草 かつお・ 昆布だし汁 みそ//食塩
			バイクドニョッキ 牛乳	じゃがいも 豆腐 米粉 あおのり 油 牛乳
7 21 (水)	ごはん 野菜あんかけ煮 さつまいも煮 さいこん煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 野菜あんかけ煮 さつまいも煮 大根の味噌汁	ごはん 野菜あんかけ煮 さつまいも煮 大根の味噌汁 果物	米 はくさい たまねぎ にんじん 鶏肉 片栗粉 さつまいも だいこ ん 昆布だし汁/豚肉 みそ//三温 糖 しょうゆ
			りんご蒸しパン 牛乳	りんご 小麦粉 ベーキングパウ ダー 三温糖 牛乳 油
8 22 (木)	豆乳うどん かぼちゃ煮 野菜スープ（汁のみ）	豆乳うどん かぼちゃ煮 野菜スープ（汁のみ）	豆乳うどん かぼちゃ煮 野菜スープ（汁のみ） 果物	うどん 鶏肉 おから にんじん ほうれんそう たまねぎ 豆乳 か んぼちゃ 昆布だし汁/味噌
			のりのりおにぎり 牛乳	米 青のり 焼きのり 三温糖 しょうゆ ごま ごま油 牛乳

	中期	後期	完了期	主な材料
9 23 (金)	ごはん 蒸しかれい 高野豆腐と根菜の煮物 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 蒸しかれい 高野豆腐と根菜の煮物 白菜の味噌汁	ごはん 蒸しかれい 高野豆腐と根菜の煮物 白菜の味噌汁 果物	米 かりい 高野豆腐 にんじん だいこん はくさい たまねぎ 昆 布だし汁/かつお・昆布だし汁 みそ /三温糖 しょうゆ
			米粉マフィン 牛乳	米粉 三温糖 ベーキングパウダー 太白ごま油 豆乳 牛乳
10 (土)	ごはん 鶏肉のおろし煮 たまねぎ煮 じゃがいも煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏肉のおろし煮 ピーマンのごま和え さつまいもの味噌汁	ごはん 鶏肉のおろし煮 ピーマンのごま和え さつまいもの味噌汁 果物	米 鶏肉 大根 たまねぎ じゃが いも 昆布だし汁/ピーマン ごま 三温糖 しょうゆ さつまいも か つお・昆布だし汁 みそ
			ゆかりおにぎり 牛乳	米 ゆかり 牛乳
26 (月)	ごはん かりい煮 さつまいも煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん かじきのバター醤油煮 さつまいもと人参の煮物 大根の味噌汁	ごはん かじきのバター醤油煮 さつまいもと人参の煮物 大根の味噌汁 果物	米 かりい さつまいも にんじん だいこん たまねぎ 昆布だし汁/か じき バター しょうゆ みそ
			米粉味噌蒸しパン 牛乳	米粉 豆乳 三温糖 味噌 米油 ベーキングパウダー 牛乳
13 27 (火)	秋野菜カレー風 きゅうり煮 豆腐煮 野菜スープ（汁のみ）	秋野菜カレー風 きゅうり煮 豆腐煮 野菜スープ（汁のみ）	秋野菜カレー風 きゅうり煮 豆腐煮 野菜スープ（汁のみ） 果物	米 鶏肉 たまねぎ なす にんじ ん 里芋 トマトペースト おから きゅうり 豆腐 昆布だし汁/カ レー粉 しょうゆ 三温糖 中濃 ソース
			シュガートースト 牛乳	食パン 砂糖 牛乳
14 28 (水)	パン チキン小松菜煮 キャベツ煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	パン 小松菜バーグ きゅうりと人参のサラダ キャベツスープ	パン 小松菜バーグ きゅうりと人参のサラダ キャベツスープ 果物	パン 鶏肉 こまつな おから た まねぎ にんじん 片栗粉 キャベ ツ きゅうり 昆布だし汁/チーズ かつお・昆布だし汁//食塩 しょう ゆ
			そぼろおにぎり 牛乳	米 鶏肉 三温糖 しょうゆ 青のり 牛乳
30 (金)	トマトチキンライス 茹でかぼちゃ にんじん煮 紫キャベツのポタージュ	トマトチキンライス かぼちゃサラダ 紫キャベツのポタージュ	トマトチキンライス かぼちゃサラダ 紫キャベツのポタージュ 果物	米 トマトペースト 鶏肉 たまね ぎ にんじん かぼちゃ 紫キャベ ツ 豆乳 昆布だし汁//みそ
			さつまいもカップケーキ 牛乳	米粉 三温糖 ベーキングパウダー 太白 ごま油 豆乳 さつまいも 牛乳

*主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、普通炊き パンはパン粥またはトーストで提供します。

*上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。

*離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

*今月の魚は、たい・たら・カレイ・かじき・鮭です。段階に応じ使用していきます。

*行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

*ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

