

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (木)	ご飯 味付け肉だんご もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米 ミートボール(冷凍) 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 332 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 15 g カルシウム 223 mg
2 (金)	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の磯和え 清汁 オレンジ	米 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、花麴、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 チーズスティックパイ パイ皮、粉チーズ、小麦粉	エネルギー 284 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 15 g カルシウム 199 mg
3 (土)	運 動 会			
5 (月)	ご飯 炒り豆腐 白菜のお浸し 味噌汁 未)みかん缶 以)なし	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、ねぎ、干しいたけ、卵、ごま油、三温糖、しょうゆ、なたね油、片栗粉 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ 未)みかん缶、以)なし	牛乳 バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、砂糖、卵、バナナ、レモン汁	エネルギー 415 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 21 g カルシウム 303 mg
6 (火)	ご飯 白身魚のゆかり揚げ 切干大根煮 味噌汁 キウイフルーツ	米 たら、てんぷら粉、しそふりかけ、なたね油 切り干しだいこん、板こんにゃく、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 263 mg
7 (水)	ご飯 すき焼き風煮 若布のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米 豚肉(ばら)、焼き豆腐、ねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、しめじ、しょうゆ、本みりん、酒、三温糖 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 19 g カルシウム 256 mg
8 (木)	ご飯 野菜コロッケ もやしのナムル 味噌汁 バナナ	米 野菜コロッケ、中濃ソース ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 16 g カルシウム 236 mg
9 (金)	ご飯 ぶりの照り焼 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 みかん缶	米 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 スイートポテト さつまいも、牛乳、砂糖、バター、卵	エネルギー 332 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 251 mg
10 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ バナナ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 12 g カルシウム 173 mg
12 (月)	スポーツの日			
13 (火)	ご飯 鮭の南部焼き すき昆布煮 味噌汁 キウイフルーツ	米 さけ、しょうゆ、本みりん、酒、ごま 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、板こんにゃく、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 マカロニきなこと マカロニ、きな粉、砂糖、なたね油、食塩	エネルギー 290 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 11 g カルシウム 258 mg
14 (水)	ふりかけご飯(本かつお) チキンピカタ ブロッコリーのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、本かつおふりかけ 鶏もも肉、卵、小麦粉、粉チーズ ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 233 mg
15 (木)	ご飯 カレーライス キャベツの彩りサラダ 麦茶 未)煮りんご 以)りんご	米 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー、バター、牛乳 キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ 麦茶 りんご	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 22 g カルシウム 150 mg
16 (金)	お弁当の日 麦茶 バナナ	麦茶 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 6 g 脂 質 7 g カルシウム 158 mg
17 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 202 mg
19 (月)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 15 g カルシウム 239 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20 (火)	ごはん 煮 魚 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 バナナ	米 あかうお、中ざら糖、しょうゆ ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 344 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 10 g カルシウム 237 mg
21 (水)	ごはん 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	米 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 241 mg
22 (木)	ごはん 鶏の甘酢煮 じゃが芋炒め 味噌汁 未)みかん缶 以)なし	米 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん じゃがいも、にんじん、ピーマン、ベーコン、なたね油、食塩 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ 未)みかん缶、以)なし	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 18 g カルシウム 230 mg
23 (金)	ふりかけごはん(のりたま) かじきの味噌焼 キャベツの煮浸し 清汁 未)みかん缶 以)みかん	米、のりたまふりかけ かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 キャベツ、にんじん、しらたき、油揚げ、みりん、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、花麩、昆布だし汁、食塩 みかん	牛乳 焼きビーフン ビーフン、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ピーマン、油、中華味の素、食塩、酒、ごま油	エネルギー 401 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 18 g カルシウム 258 mg
24 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 8 g カルシウム 167 mg
26 (月)	ごはん 豚肉の柳川風 小松菜の磯和え 味噌汁 キウイフルーツ	米 豚肉(ばら)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵、三温糖、しょうゆ、本みりん こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 15 g カルシウム 259 mg
27 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 さけ、塩こうじ、酒、本みりん ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも、砂糖、卵、牛乳、ホットケーキ粉	エネルギー 362 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 11 g カルシウム 280 mg
28 (水)	ごはん 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁 未)煮りんご 以)りんご	米 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、減塩みそ、いわし(煮干し) りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 209 mg
29 (木)	ごはん カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 グレープフルーツ	米 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、にんじん、油揚げ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 314 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 259 mg
30 (金)	バターロール かぼちゃシチュー ブロッコリーのおかか和え 麦茶 未)みかん缶 以)なし	ロールパン 鶏もも肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、シチューミックスクリーム、バター、牛乳 ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 麦茶 未)みかん缶、以)なし	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 314 mg
31 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 324 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 195 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

調理のポイント

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。

・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがああり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

肥満

肥満や生活習慣病のリスクが高まる

イライラする

血糖値の上がり下がりの異常でイライラする

乳歯の虫歯

永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときはこんな工夫も

- ・菓子パン→食パンに
- ・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ・ジュース→麦茶に
- ・甘いお菓子→おせんべいに

2026年10月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
01 木	おかゆ、そぼろ煮、グリーンマッシュ、味噌汁、バナナ	米、／豚ひき肉、こまつな、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／バナナ、
02 金	おかゆ、鮭の味噌煮、ほうれん草のおひたし、清汁、オレンジ	米、／さけ、減塩みそ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／オレンジ、
03 土	運動会	
05 月	おかゆ、豆腐のふんわり煮、白菜の煮びたし、味噌汁、みかん缶	米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／こまつな、たまねぎ、減塩みそ、／みかん缶、
06 火	おかゆ、鰯の煮魚、かぼちゃの煮物、味噌汁、キウイフルーツ	米、／たら、しょうゆ、／かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、減塩みそ、／キウイフルーツ、
07 水	おかゆ、豚肉と白菜の煮物、ブロッコリーの和え物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／豚肉、はくさい、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、／グレープフルーツ、
08 木	おかゆ、鶏肉と玉ねぎの煮物、ほうれん草のおひたし、味噌汁、バナナ	米、／鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／バナナ、
09 金	おかゆ、鮭の焼き魚、小松菜の煮物、味噌汁、みかん缶	米、／さけ、食塩、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、／みかん缶、
10 土	スープスパゲッティ、バナナ	スパゲティ、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／バナナ、
12 月	スポーツの日	
13 火	おかゆ、鮭の煮物、きゃべつのおひたし、味噌汁、キウイフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、減塩みそ、／キウイフルーツ、
14 水	おかゆ、鶏の照り焼き、ブロッコリーの煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏肉、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／グレープフルーツ、
15 木	おかゆ、肉じゃが、キャベツの和え物、味噌汁、煮りんご	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／こまつな、たまねぎ、減塩みそ、／りんご、
16 金	おかゆ、鰯の煮物、こまつなの煮びたし、味噌汁、バナナ	米、／たら、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／バナナ、
17 土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、／オレンジ、
19 月	おかゆ、鶏のそぼろ煮、さつまいもの煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／さつまいも、ほうれんそう、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、減塩みそ、／グレープフルーツ、
20 火	おかゆ、煮魚、ほうれん草のおひたし、味噌汁、バナナ	米、／さけ、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、／バナナ、
21 水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ、キウイフルーツ	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／キウイフルーツ、
22 木	おかゆ、鶏肉の煮物、マッシュポテト、味噌汁、みかん缶	米、／鶏肉、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそう、減塩みそ、／みかん缶、
23 金	おかゆ、鰯の味噌焼、キャベツの煮浸し、清汁、みかん缶	米、／たら、減塩みそ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、こまつな、食塩、／みかん缶、
24 土	煮込みうどん、バナナ	干しうどん、豚肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／バナナ、
26 月	おかゆ、豚肉とほうれん草の煮物、小松菜の和え物、味噌汁、キウイフルーツ	米、／豚肉、ほうれんそう、たまねぎ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／キウイフルーツ、
27 火	おかゆ、鮭の塩焼き、ブロッコリーの煮物、味噌汁、オレンジ	米、／さけ、食塩、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、／オレンジ、
28 水	おかゆ、鶏肉と大根の煮物、さつまいも煮、味噌汁、煮りんご	米、／鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／さつまいも、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、減塩みそ、／りんご、
29 木	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味噌汁、グレープフルーツ	米、／挽きわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、減塩みそ、／グレープフルーツ、
30 金	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、ブロッコリーのサラダ、味噌汁、みかん缶	米、／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／ほうれんそう、たまねぎ、減塩みそ、／みかん缶、
31 土	おかゆ、豚肉と玉ねぎの煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／オレンジ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。