

献立表

2026年10月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
01(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	ペペロンチーノ風スパゲッティ 3種の野菜入り鶏つくね コーンポテトサラダ りんご煮 豆乳	野菜うどん 白身魚煮 コーンポテトサラダ	野菜うどん 白身魚煮 コーンポテトサラダ	野菜うどんペースト 白身魚煮ペースト コーンポテトサラダペースト
	午後おやつ	おさかなごはん	おさかな粥		
02(金)	午前おやつ	きなこ豆	きなこ豆		
	昼食	あけぼのごはん 青菜ときのこのすまし汁 鮭のごま味噌焼き 切干し大根のサラダ バナナ	にんじん5倍粥/軟飯 青菜ときのこのすまし汁 鮭のごま味噌煮 切干し大根のサラダ	7倍粥 青菜のスープ たらとにんじん煮	10倍粥 青菜のスープ たらとにんじん煮ペースト
	午後おやつ	卵サンド 豆乳	卵パン粥		
03(土)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	わかめうどん 豆腐しゅうまい おくら和え オレンジ 豆乳	わかめうどん 豆腐煮 おくら煮	ほうれん草うどん 豆腐煮 にんじん煮	ほうれん草うどんペースト 豆腐煮ペースト にんじん煮ペースト
	午後おやつ	かぼちゃ蒸しパン	かぼちゃ蒸しパン煮		
04(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ソース焼きそば わかめスープ たけのこの土佐煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	いちごヨーグルト			
05(月)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ごはん もずくのみそ汁 大根と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げ和え グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 もずくのみそ汁 大根と豚肉の煮物 ほうれん草和え	7倍粥 豆腐のスープ 大根の煮物	10倍粥 豆腐のスープ 大根の煮物ペースト
	午後おやつ	おからドーナツ(焼) 豆乳	ミルクパン粥		
06(火)	午前おやつ	いちご豆乳	バナナ		
	昼食	ロールパン ポトフ風スープ 鶏ときのこのクリーム煮 豆と野菜のサラダ バナナ	パン粥 ポトフ風スープ 鶏ときのこのミルク煮 豆と野菜のサラダ	パン粥 じゃが芋のスープ 鶏と野菜煮	パン粥 じゃが芋のスープ しらすと野菜煮ペースト
	午後おやつ	たこ焼き風おにぎり	キャベツ粥		
07(水)	午前おやつ	チーズ	オレンジ		
	昼食	発芽玄米ごはん かぶのみそ汁 塩肉じゃが 三色納豆和え オレンジ	5倍粥/軟飯 かぶのみそ汁 塩肉じゃが 三色納豆和え	7倍粥 かぶのスープ ほうれん草と納豆煮	10倍粥 かぶのスープ ほうれん草と豆腐煮ペースト
	午後おやつ	セサミクッキー 豆乳	セサミクッキー煮		
08(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	鮭ごはん 【ご当地:宮城】芋煮汁 ねぎたま焼き キャベツの塩こんぶ和え オレンジ	5倍粥/軟飯 根菜汁 白身魚煮 キャベツの塩こんぶ煮	7倍粥 根菜汁 白身魚と野菜煮	10倍粥 根菜汁 白身魚と野菜煮ペースト
	午後おやつ	きな粉トースト 豆乳	きな粉パン粥		
09(金)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	ニラ焼きそば チキンナゲット(焼) チーズサラダ りんご煮 豆乳	野菜うどん たら煮 チーズサラダ	野菜うどん たら煮 ブロッコリーとコーン煮	野菜うどんペースト たら煮ペースト ブロッコリーとコーン煮ペースト
	午後おやつ	大豆ごはん	大豆粥		
10(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ふりかけごはん 豆腐のみそ汁 モロの煮つけ ほうれん草和え バナナ	5倍粥 豆腐のみそ汁 モロの煮つけ ほうれん草和え	7倍粥 白菜のスープ 豆腐とほうれん草煮	10倍粥 白菜のスープ 豆腐とほうれん草煮ペースト
	午後おやつ	コーン蒸しパン	コーン蒸しパン煮		
11(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	焼きうどん わかめスープ かぼちゃのそぼろあん オレンジ			
	午後おやつ	せんべい			

献立表

2026年10月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
12(月)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	カレーライス 中華風ポテト キウイフルーツ 豆乳			
	午後おやつ	ジャムサンドクラッカー			
13(火)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	ごはん なめこのみそ汁 赤魚のみりん焼き 五目きんぴら グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 なめこのみそ汁 赤魚のみりん煮 にんじんきんぴら	7倍粥 玉ねぎのスープ 白身魚とにんじん煮	10倍粥 玉ねぎのスープ 白身魚とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	ポテトパン 豆乳	ポテトパン粥		
14(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	豆乳野菜うどん 海鮮しゅうまい 和風れんこんサラダ パイナップル 豆乳	野菜うどん 豆腐煮 ツナサラダ	野菜うどん 豆腐煮 バナナ煮	野菜うどんペースト 豆腐煮ペースト バナナ煮ペースト
	午後おやつ	さばそぼろごはん	青菜粥		
15(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	青菜ごはん 具だくさんみそ汁 鶏肉の塩麹焼き ツナマカロニサラダ 誕生会ケーキ	5倍粥/軟飯 具だくさんみそ汁 鶏肉と野菜煮 誕生会ケーキ煮	7倍粥 大根スープ 鶏肉と野菜煮	10倍粥 大根スープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	お麴ラスク 豆乳	お麴ラスク煮		
16(金)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏と大豆煮 キャベツのごま酢あえ オレンジ	5倍粥/軟飯 豆腐のみそ汁 鶏と野菜煮 キャベツのごま酢あえ	7倍粥 豆腐のスープ 鶏と野菜煮	10倍粥 豆腐のスープ しらすと野菜煮ペースト
	午後おやつ	チーズスコーン 豆乳	チーズスコーン煮		
17(土)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	和風スパゲッティ ハムステーキ さつまいもサラダ バナナ 豆乳	野菜うどん たら煮 さつまいもサラダ	野菜うどん たら煮 さつまいも煮	野菜うどんペースト たら煮ペースト さつまいも煮ペースト
	午後おやつ	りんご風味ケーキ	りんご風味ケーキ煮		
18(日)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け ひじきと人参の煮物 オレンジ			
	午後おやつ	ビスケット 豆乳			
19(月)	午前おやつ	チーズ	グレープフルーツ		
	昼食	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のおかか和え グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 キャベツのみそ汁 豚肉と野菜煮 ほうれん草のおかか和え	7倍粥 キャベツと豆腐のスープ ほうれん草とにんじん煮	10倍粥 キャベツと豆腐のスープ ほうれん草とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	小松菜とあずきのマフィン 豆乳	小松菜のケーキ煮		
20(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	食パン さつま芋シチュー 白身魚のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ バナナ	パン粥 さつま芋のスープ 白身魚のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	パン粥 さつま芋のスープ 白身魚とブロッコリー煮	パン粥 さつま芋のスープ 白身魚とブロッコリー煮ペースト
	午後おやつ	昆布おにぎり	昆布粥		
21(水)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	十六穀ごはん 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 青菜の白あえ りんご煮	5倍粥/軟飯 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 青菜の白あえ	7倍粥 玉ねぎと里芋のスープ 豆腐と青菜煮	10倍粥 玉ねぎのスープ 豆腐と青菜煮ペースト
	午後おやつ	じゃこトースト 豆乳	じゃこパン粥		
22(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	塩野菜ラーメン 焼き餃子 りんごポテトサラダ パイナップル 豆乳	野菜うどん たら煮 りんごポテトサラダ	野菜うどん たら煮 りんごポテトサラダ	野菜うどんペースト たら煮ペースト りんごポテトサラダペースト
	午後おやつ	炊き込みごはん	炊き込み粥		

献立表

2026年10月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
23(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	ごはん かぼちゃのみそ汁 さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	5倍粥/軟飯 かぼちゃのみそ汁 豆腐煮 鶏肉の卵とじ	7倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐煮	10倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐煮ペースト
	午後おやつ	レモンケーキ 豆乳	レモンケーキ煮		
24(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ごはん さつまいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とコーンと和え バナナ	5倍粥/軟飯 さつまいものみそ汁 豚肉と玉ねぎ煮 ほうれん草とコーンと和え	7倍粥 さつまいものスープ しらすとほうれん草煮	10倍粥 さつまいものスープ しらすとほうれん草煮ペースト
	午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニきな粉煮		
25(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 切干し大根の旨煮 オレンジ			
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト			
26(月)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	ごはん かきたま汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ツナとごぼうのサラダ グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 かきたま汁 鶏肉の味噌煮 ツナサラダ	7倍粥 玉ねぎのスープ 鶏肉とにんじん煮	10倍粥 玉ねぎのスープ 豆腐とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	【食育】焼きいも 豆乳	焼きいも煮		
27(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	コッペパン コーンスープ ポークビーンズ 魚肉ソーセージのサラダ バナナ	パン粥 コーンスープ ポークビーンズ 野菜サラダ	パン粥 コーンスープ たらと野菜煮	パン粥 コーンスープ たらと野菜煮ペースト
	午後おやつ	五平もち風	みそ粥		
28(水)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	麦ごはん 大根のみそ汁 ほっけの生姜煮 磯香あえ パイナップル	5倍粥/軟飯 大根のみそ汁 ほっけの生姜煮 磯香あえ	7倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜煮	10倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜煮ペースト
	午後おやつ	ピザトースト 豆乳	ピザパン粥		
29(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	きつねうどん 鶏そぼろと大豆の卵焼き ブロッコリーのしらす和え オレンジ 豆乳	ほうれん草うどん 豆腐煮 ブロッコリーのしらす和え	ほうれん草うどん 豆腐煮 ブロッコリーとにんじん煮	ほうれん草うどんペースト 豆腐煮ペースト ブロッコリーとにんじん煮ペースト
	午後おやつ	牛丼	牛肉粥		
30(金)	午前おやつ	きなこ豆	きなこ豆		
	昼食	ハロウィンハヤシライス かぼちゃハンバーグ たまごサラダ りんご煮 豆乳	5倍粥/軟飯 牛肉スープ 卵と野菜煮 かぼちゃ煮	7倍粥 かぼちゃスープ しらすとブロッコリー煮	10倍粥 かぼちゃスープ しらすとブロッコリー煮ペースト
	午後おやつ	かぼちゃクッキー	かぼちゃクッキー煮		
31(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ごはん 油揚げのみそ汁 鮭の塩麹焼き 青菜のおかかあえ バナナ	5倍粥 わかめのみそ汁 鮭の塩麹煮 青菜のおかかあえ	7倍粥 玉ねぎのスープ たらと青菜煮	10倍粥 玉ねぎのスープ たらと青菜煮ペースト
	午後おやつ	ココア蒸しパン	蒸しパン煮		