

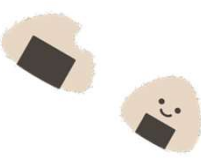
2026年10月



幼児食・完了期 予定献立表



みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土		
日				1	2	3	日	19	20	21	22	23	24		
昼食	 最近はずしずつ涼しくなってきた、昼間でも過ごしやすい日々が増えてきましたね。 夕方日も落ちるのが早くなり、お家で過ごす時間が長くなってくるのではないのでしょうか。 秋は、「食欲のあき」と言われるように、美味しい食材がたくさんです。 新米でおにぎりを作ったり、たくさんのきのこをちぎってソテーにしてみたり、子どもたちと一緒にクッキングをして秋の夜長を楽しめそうですね^^♪			ごはん 肉じゃが 白菜の煮浸し 味噌汁	ミートソースごはん ツナマカロニサラダ フルーツ スープ		昼食		鶏ごぼうごはん じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	パン 白身魚のトマトソース スティック野菜マヨ添え スープ	ごはん 豚とポテトの甘辛炒め もやしのナムル 味噌汁	葱しらす炒飯 さつま芋サラダ フルーツ スープ			
				米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリーン・ス・白菜・もやし・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・キャブ トマト缶・グリーン・ス・ツナ缶・パセリ粉 マカロニ・マヨネーズ・フルーツ				米・鶏挽肉・人参・ごぼう・小ねぎ じゃが芋・グリーン・ス・フルーツ 味噌	食パン・マーガリン・たら・しめじ 玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・油 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ	米・豚挽肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・いんげん・白菜 もやし・酢・ごま・ごま油・味噌	米・しらす・長ねぎ・人参・小ねぎ さつま芋・人参・胡瓜・マヨネーズ フルーツ			
				1杯 - 487 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.1 g	1杯 - 528 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 8.0 g				1杯 - 457 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 7.1 g	1杯 - 466 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 18.5 g	1杯 - 467 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.7 g	1杯 - 480 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.5 g			
日	5	6	7	8	9	10	日	26	27	28	29	30	31		
昼食		パン 鶏肉のトマトソース ポテトサラダ スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ スティック野菜マヨ添え 味噌汁	ツナケチャップパスタ コールスローサラダ フルーツ スープ	炒め納豆ごはん さつま芋のキンピラ ナムル 味噌汁		昼食		ごはん コロッケ きゃべつのごま和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 大根なます スープ	わかめ御飯 白身魚のごま照焼 人参コーンソテー 味噌汁	★ハロウィーン★ ツナピラフ 鶏肉のバーベキューソース スティック野菜 南瓜のスープ			
		米・鶏肉・キャブ・グリーン・ス・トマト缶 玉ねぎ・しめじ・じゃが芋 カリフラワー・人参・マヨネーズ	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・コーン いんげん・ひじき・パン粉・片栗粉 大根・胡瓜・人参・グリーン・ス・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶 ケチャップ・油・きゃべつ 人参・コン・酢・フルーツ	米・鶏挽肉・長ねぎ・納豆 さつま芋・人参・いんげん・もやし 胡瓜・ごま・味噌				米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・トマト・グリーン・ス きゃべつ・人参・コーン・ごま・味噌	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・グリーン・ス・大根・胡瓜・人参 みかん缶・酢	米・若芽・かれい・ごま・南瓜 人参・コーン・いんげん・味噌	米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・パセリ粉 鶏肉・ケチャップ・ウスターソース じゃが芋・フロッキー・大根・胡瓜・グリーン・ス			
		1杯 - 486 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.4 g	1杯 - 463 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.8 g	1杯 - 501 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.7 g	1杯 - 533 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.6 g				1杯 - 482 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.8 g	1杯 - 468 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.6 g	1杯 - 504 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.6 g	1杯 - 501 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.9 g			
日	12	13	14	15	16	17	新米の季節になりました🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 心地よい秋風とともに、いよいよ美味しい新米の季節がやってきました。今年とれたての新米は、水分をたっぷり含んでいてツヤツヤ、モチモチとした食感が特徴です。 お米は、『よく噛んで食べること』でお米本来のおいしさを味わうことができます。 たくさん噛むことで唾液が増え、消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもつながります。ご家庭でもぜひ、炊きたてのご飯を五感で楽しんでみてくださいね。 								
昼食		ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 さわやかキャベツ 味噌汁	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	そぼろかけごはん ツナ炒り豆腐 フルーツ 味噌汁										
		米・鶏肉・小麦粉・油・グリーン・ス・トマト 大根・人参・味噌	米・かれい・南瓜・いんげん きゃべつ・人参・レモン汁・酢 味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・じゃが芋・胡瓜・コーン 酢・味噌	米・鶏挽肉・竹の子・しめじ・人参 グリーン・ス・豆腐・ごぼう・ひじき・長ねぎ ツナ缶・フルーツ・味噌										
		1杯 - 461 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.3 g	1杯 - 453 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.0 g	1杯 - 512 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.5 g	1杯 - 470 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 9.2 g										

■10月の旬

かぶ だいこん にんじん
チンゲン菜 エリンギ 銀杏
柿 ぶどう 梨 いちじく 栗
さつまいも さといも イカ
イワシ サケ サンマ

さつまいも

食物繊維が豊富に含まれていて、便秘解消や腸内環境の改善につながります。また、ビタミンCがりんごの7倍含まれていて、さつまいものデンプン質がビタミンCを守るため、加熱しても壊れにくいことが特徴です。



■10月の旬

かぶ だいこん にんじん
チンゲン菜 エリンギ 銀杏
柿 ぶどう 梨 いちじく 栗
さつまいも さといも イカ
イワシ サケ サンマ

さつまいも

食物繊維が豊富に含まれていて、便秘解消や腸内環境の改善につながります。また、ビタミンCがりんごの7倍含まれていて、さつまいものデンプン質がビタミンCを守るため、加熱しても壊れにくいことが特徴です。





- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
 - カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
 - 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
 - りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
 - ナッツ類は給食には使用していません。
- ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。