



令和8年10月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主 な 材 料 名		
		昼 食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	木	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ ほうれん草すまし汁	ほうれん草軟飯 キャベツともやしみそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖	鮭／干ひじき／煮干し ／味噌／花かつお ／出し昆布	人参／ほうれん草／ えのき茸／キャベツ／ もやし
2	金	軟飯 鶏肉団子のくわ焼き 大根の昆布茶漬け キャベツとしめじみそ汁	さつま芋軟飯 大根スープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／さつま芋	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／大根／人参／ キャベツ／ぶなしめじ
16	金	軟飯 鶏肉団子のくわ焼き キャベツとレーズンサラダ さつま芋と玉ねぎみそ汁	かぼちゃ軟飯 キャベツと玉ねぎスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ さつま芋	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／キャベツ／干し ばどう／かぼちゃ
3 17	土	軟飯 豚肉団子の照り焼き きゅうりと人参ナムル 玉ねぎともやしスープ	ツナ洋風軟飯 キャベツと人参みそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／ごま油	豚ひき肉／ツナ缶／ 煮干し／味噌	玉葱／きゅうり／人 参／もやし／キャベツ
5 19	月	軟飯 松風焼き キャベツと小松菜のり和え 大根のみそ汁	わかめ軟飯 小松菜スープ	はいが精米／上白糖 ／片栗粉／菜種油	鶏ひき肉／味噌／刻 みのり／煮干し／わ かめごはんのもと／ 出し昆布	玉葱／人参／生姜／ キャベツ／小松菜／ 大根
6 20	火	軟飯 ホキの煮つけ キャベツときゅうり和え物 わかめと玉ねぎみそ汁	ほうれん草スープ／スパゲッティ スティックきゅうり	はいが精米／片栗粉 ／スパゲッティ	ホキ／わかめ／煮干し ／味噌	キャベツ／きゅうり／ 玉葱／ほうれん草
7 21	水	軟飯 クリームシチュー イタリアンサラダ	ブロッコリー軟飯 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉／ 上白糖	豚ひき肉／豆乳／ツ ナ缶／出し昆布／煮 干し／味噌	玉葱／人参／コンクリ ム缶／ブロッコリー／ト マト
8 22	木	軟飯 豚肉と野菜のうま煮 きゅうりの和え物 もやしと長ねぎスープ	じゃが芋軟飯 小松菜のみそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉／ じゃが芋	豚ひき肉／出し昆布 ／煮干し／味噌	白菜／人参／きゅう り／もやし／長ねぎ ／小松菜
9 23	金	軟飯 豚肉野菜のケチャップ炒め ブロッコリー青茹で キャベツと人参スープ	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／食パン	豚ひき肉／豆乳	ピーマン／玉葱／ブ ロッコリー／キャベツ ／人参／パセリ(乾)
10 24	土	軟飯 鶏だんごの照り煮 かぶの浅漬け もやしと人参みそ汁	人参軟飯 かぶと玉ねぎすまし汁	はいが精米／片栗粉	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／かぶ／人参／ もやし
26	月	軟飯 豆腐のそぼろ煮 きゅうりゆかり和え 人参と長ねぎみそ汁	ツナ洋風軟飯 きゅうりとコンスープ	はいが精米／上白糖 ／菜種油	木綿豆腐／豚ひき肉 ／煮干し／味噌／ツ ナ缶	人参／玉葱／きゅう り／長ねぎ／粒コーン 缶
13 27	火	軟飯 鶏だんご甘辛煮 キャベツのサラダ じゃが芋のスープ	コーン軟飯 キャベツと人参みそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ じゃが芋	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌	玉葱／キャベツ／人 参／粒コーン缶
14 28	水	軟飯 豚肉団子のみそ煮 里芋の煮つけ 豆腐とえのき茸すまし汁	玉ねぎ軟飯 人参と水菜みそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ 里芋	豚ひき肉／味噌／出 し昆布／絹ごし豆腐 ／煮干し／花かつお	玉葱／人参／えのき 茸／水菜
29	木	軟飯 丼ボールのケチャップ煮 野菜スティック チンゲン菜と大根みそ汁	大根軟飯 きゅうりすまし汁	はいが精米／片栗粉 ／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／きゅうり／人 参／ちんげん菜／大 根
30	金	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 ブロッコリーサラダ かぶスープ	かぶ軟飯 かぼちゃと玉ねぎみそ汁	はいが精米／上白糖 ／菜種油	鶏ひき肉／出し昆布 ／煮干し／味噌	かぼちゃ／ブロッコ リー／玉葱／トマト／ かぶ
31	土	軟飯 鶏肉団子の照り焼き きゅうりの浅漬け じゃが芋とわかめみそ汁	みそポテト軟飯 玉ねぎと人参スープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／じゃが芋	鶏ひき肉／わかめ／ 煮干し／味噌／出し 昆布	玉葱／きゅうり／人 参

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



今月の
食育ランチは
16日(金)です！





あさか 食育だより



東朝霞保育園5歳児作品

令和8年10月
たんぼぼ組

紅葉が色づき始め、金木犀の香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやきのこなどの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。



マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

◎食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしてお腹を空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

◎食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

◎食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

◎食事時の環境

集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

◎食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はおひし一つ分空けましょう。



旬の 食材

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よくしたりする働きがあります。また、皮には活性酵素のはたらきを抑えて、がんや生活習慣などを予防するポリフェノールが多く含まれるので、皮ごと食べるのがおすすめです。