

2026年 10月分献立表

ふらっと保育園

日／曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
1 ／ 木			軟飯 カレイの野菜あん （ほうれん草、人参） みそ汁（麴、玉ねぎ） 麦茶	やわらかナポリタン （ベーコン、ピーマン、玉ねぎ） えのきと胡瓜のスープ 麦茶	ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の磯和え すまし汁（花麴、水菜） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 スパゲティナポリタン 麦茶 牛乳	
2 ／ 金			軟飯 鶏肉とピーマンの甘辛炒め みそ汁（茄子） 麦茶	軟飯 さつま芋の牛乳煮 みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁（茄子、油揚げ） 果物（なし） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 蒸しさつま芋 麦茶 牛乳	
3 ／ 土			やわらか鶏けんちんうどん （里芋、人参） きざみ果物（パイン缶） 麦茶	軟飯 煮奴 みそ汁（小松菜、玉ねぎ） 麦茶	豚汁うどん 小松菜と切干の和え物 果物（パイン缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
5 ／ 月			軟飯 キャベツの豚そぼろ煮 みそ汁（かぶ、かぶ葉） 麦茶	軟飯 胡瓜とコーン煮 みそ汁（人参） 麦茶	デミハヤシライス 2色コールスローサラダ スープ（かぶ） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン（塩） 麦茶 牛乳	
6 ／ 火			軟飯 じゃが芋とグリーンピースのチーズ－口焼き みそ汁（豆腐、長ねぎ） 麦茶	軟飯 鱈のかぶおろし煮 みそ汁（白菜、人参） 麦茶	栗ごはん 鱈の夕焼けソース 白菜の塩昆布和え みそ汁（豆腐、長ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳	
7 ／ 水			軟飯 ミニ鶏つくね（玉ねぎ） みそ汁（わかめ、麴） 麦茶	人参パンケーキ 白菜とグリーンピースのミルクスープ 麦茶	ごはん 鶏つくね 甘酢あえ（れんこん） みそ汁（切干大根、わかめ） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 あんずジャムマフィン 麦茶 牛乳	
8 ／ 木			軟飯 高野豆腐といんげんの煮物 みそ汁（麴、ごぼう） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（パプリカ、キャベツ） 麦茶	ごはん 鮭の南蛮漬 高野豆腐と里芋の煮物 みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 手作りゼリー（ぶどう） クラッカー 麦茶、牛乳	
9 ／ 金			軟飯 鶏ときのこの甘辛煮 （えのき、しめじ） みそ汁（人参） 麦茶	コーンフレークミルク煮 きざみトマト 麦茶	ごはん 鶏ときのこのクリーム煮 ひじきのサラダ スープ（人参、白菜） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
10 ／ 土			やわらか豚かぼちゃ味噌うどん （玉ねぎ） きざみ果物（みかん缶） 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	タンメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物（みかん缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
13 ／ 火			軟飯 大根の煮物 みそ汁（チンゲン菜、コーン） 麦茶	軟飯 豆腐とチーズの人参おろしソース みそ汁（キャベツ） 麦茶	ごはん 厚揚げのみそ炒め 柿なます【奈良県】 スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳	
14 ／ 水			軟飯 ツナと小松菜煮 みそ汁（里芋） 麦茶	軟飯 豚玉ねぎ炒め煮 みそ汁（しめじ） 麦茶	ごはん 鶏肉のしょうゆ麴焼き 人参シリシリ けんちん汁 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳	
15 ／ 木			軟飯 カレイの野菜あん （ほうれん草、人参） みそ汁（麴、玉ねぎ） 麦茶	やわらかナポリタン （ベーコン、ピーマン、玉ねぎ） えのきと胡瓜のスープ 麦茶	ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の磯和え すまし汁（花麴、水菜） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 スパゲティナポリタン 麦茶 牛乳	
16 ／ 金			軟飯 鶏肉とピーマンの甘辛炒め みそ汁（茄子） 麦茶	軟飯 さつま芋の牛乳煮 みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁（茄子、油揚げ） 果物（なし） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 蒸しさつま芋 麦茶 牛乳	

2026年 10月分献立表

ふらっと保育園

日 ／ 曜	中期食		後期食		完了食 献立	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後			午 後
17 ／ 土			やわらか鶏けんちんうどん （里芋、人参） きざみ果物（パイン缶） 麦茶	軟飯 煮奴 みそ汁（小松菜、玉ねぎ） 麦茶	豚汁うどん 小松菜と切干の和え物 果物（パイン缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
19 ／ 月			軟飯 キャベツの豚そぼろ煮 みそ汁（かぶ、かぶ葉） 麦茶	軟飯 胡瓜とコーン煮 みそ汁（人参） 麦茶	デミハヤシライス 2色コールスローサラダ スープ（かぶ） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン（塩） 麦茶 牛乳	
20 ／ 火			軟飯 じゃが芋とグリーンピースのチーズ一口焼き みそ汁（豆腐、長ねぎ） 麦茶	軟飯 鱈のかぶおろし煮 みそ汁（白菜、人参） 麦茶	栗ごはん 鱈の夕焼けソース 白菜の塩昆布和え みそ汁（豆腐、長ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳	
21 ／ 水			軟飯 ミニ鶏つくね（玉ねぎ） みそ汁（わかめ、麴） 麦茶	人参パンケーキ 白菜とグリーンピースのミルクスープ 麦茶	【お誕生日会】 カラフルピラフ ハンバーグ ブロッコリーの和風サラダ みそ汁（なめこ、わかめ） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	
22 ／ 木			軟飯 高野豆腐といんげんの煮物 みそ汁（麴、ごぼう） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（パプリカ、キャベツ） 麦茶	ごはん 鮭の南蛮漬 高野豆腐と里芋の煮物 みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 手作りゼリー（ぶどう） クラッカー 麦茶、牛乳	
23 ／ 金			軟飯 鶏ときのこの甘辛煮 （えのき、しめじ） みそ汁（人参） 麦茶	コーンフレークミルク煮 きざみトマト 麦茶	ごはん 鶏ときのこのクリーム煮 ひじきのサラダ スープ（人参、白菜） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
24 ／ 土			やわらか豚かぼちゃ味噌うどん （玉ねぎ） きざみ果物（みかん缶） 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	タンメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物（みかん缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
26 ／ 月			軟飯 鶏と里芋の煮物 みそ汁（小松菜、麴） 麦茶	一口きなこ食パン 白菜とグリーンピースのミルクスープ 麦茶	鶏肉と根菜のあんかけ丼 白菜のごま和え みそ汁（麴、小松菜） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこバタートースト 麦茶 牛乳	
27 ／ 火			軟飯 大根の煮物 みそ汁（チンゲン菜、コーン） 麦茶	軟飯 豆腐とチーズの人参おろしソース みそ汁（キャベツ） 麦茶	ごはん 厚揚げのみそ炒め 柿なます【奈良県】 スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳	
28 ／ 水			軟飯 ツナと小松菜煮 みそ汁（里芋） 麦茶	軟飯 豚玉ねぎ炒め煮 みそ汁（しめじ） 麦茶	ごはん 鶏肉のしょうゆ麴焼き 人参シシリ けんちん汁 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳	
29 ／ 木			軟飯 煮魚（さわら） みそ汁（ほうれん草） 麦茶	やわらかわかめうどん （玉ねぎ） 茹でスティック胡瓜 麦茶	ごはん 鱈の煮つけ 切干サラダ みそ汁（ほうれん草、油揚げ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 わかめうどん 麦茶 牛乳	
30 ／ 金			軟飯 ミニ南瓜コロケ風（玉ねぎ） みそ汁（キャベツ） 麦茶	軟飯 高野豆腐とかぶの煮物 みそ汁（胡瓜、玉ねぎ） 麦茶	【ハロウィン】 ごはん 焼きかぼちゃコロケ かぶのあちゃら漬け ハロウィンマカロニスープ 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 【ハロウィンおやつ】 手作りクッキー 麦茶、牛乳	
31 ／ 土			やわらかキャベツクリームスパゲティ （玉ねぎ） きざみ果物（もも缶） 麦茶	軟飯 人参の鶏そぼろ煮 みそ汁（白菜、しめじ） 麦茶	鶏ひき肉とひじきのスパゲティ スープ（白菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。