



令和8年



10月献立表



甲府市

※ 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日		主食・副食	離乳食	主 な 食 材			☆午前のおやつ	主 な 食 材		
曜		エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	(後期以降)	赤 色	緑 色	黄 色	午後のおやつ	赤 色	緑 色	黄 色
1	15	ごはん	おかゆ			米 黄	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		さばのしょうゆに	白身魚の野菜煮	鯖	長ねぎ	砂糖 片栗粉	ひとくちゼリー			
		わふうあえ	玉ねぎのみそ汁		(卵)ブロccoliリー 人參 (卵)コーン きゅうり	砂糖	せんべい			
		とんじる		豚肉 味噌	人參 玉ねぎ ごぼう	こんにゃく 里芋	むぎちや			
		502kcal・20.5g・17.9g・1.6g					☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
2	16	ごはん	おかゆ			米 黄	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		とりにくとさつまいものあげに	鶏肉のほっこり煮	鶏肉	さつま芋 片栗粉 油	砂糖	きなこまかに	きな粉		マカロニ 砂糖
		べじさらだ	人參のすまし汁		(卵)ブロccoliリー 人參 きゅうり	マヨドレ	ぎゅうにゅう	牛乳		
		はんぺんのすまししる		はんぺん わかめ	長ねぎ 人參					
		556kcal・22.9g・14.7g・1.8g								
3	17	ちゅうかどん	おかゆ	豚肉	人參 玉ねぎ チンゲン菜	米 黄 砂糖 油 片栗粉	☆ざりー・むぎちや			
		ちんげんさいのすーぶ	そぼろ煮		チンゲン菜 玉ねぎ (卵)コーン		せんべい			
			チンゲン菜スープ				りんごかじゅう			
		465kcal・9.9g・16.1g・0.5g								
5	19	わふうすばげてい	おかゆ	ベーコン	人參 玉ねぎ エリンギ ビーマン	ス/ザティ パター 油	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		さっぱりさらだ	鶏肉のコトコト煮		キャベツ 人參 (卵)枝豆	オリーブ油 砂糖	ぶどうゼリー			
		やさいすーぶ	野菜スープ	鶏肉	小松菜 玉ねぎ (卵)コーン		せんべい			
		406kcal・15.8g・12.6g・1.7g					むぎちや			
6	20	ごはん	おかゆ			米 黄	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		おやこに	野菜のうま煮	鶏肉 (卵)煮卵 なると	人參 玉ねぎ (卵)いんげん	油 砂糖	さつまいもぼてと			
		ぶろっこりーのしおこんぶあえ	白菜のみそ汁	塩昆布	(卵)ブロccoliリー 人參 きゅうり		ぎゅうにゅう	牛乳		
		はくさいのみそしる		塩揚げ 味噌	白菜 玉ねぎ					
		466kcal・18.3g・11.8g・1.5g								
7	-	ごはん	おかゆ			米 黄	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		ほいこーろー	鶏肉のやわらか煮	豚肉 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人參 ビーマン	ごま油 砂糖	よーぐるとほっとけーき	プレーンヨーグルト 牛乳		ホットケーキミックス
		もやしのなむる	ほうれん草スープ		ほうれん草 もやし 人參	ごま油 砂糖	むぎちや			
		わんたんすーぶ			ニラ 玉ねぎ (卵)コーン	ワンタンの皮				
		547kcal・17.4g・24.6g・1.4g								
-	21	ごはん	おかゆ	豚肉 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人參 ビーマン	ごま油 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		ほいこーろー	鶏肉のやわらか煮		ほうれん草 もやし 人參	ごま油 砂糖	よーぐるとむしぱん	プレーンヨーグルト		ホットケーキミックス 砂糖
		もやしのなむる	ほうれん草スープ		ニラ 玉ねぎ (卵)コーン	ワンタンの皮	むぎちや			
		わんたんすーぶ								
		545kcal・17.0g・24.2g・1.4g								
8	22	こっぺぱん	パンがゆ			コッパパン	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		しろみざかなのふらい	白身魚のふわふわ煮	メルルーサ		小豆粉 パン粉 砂糖 油	ふのさくさくかりんとう			糖 砂糖 パター
		やさいのごまねーずあえ	キャロットスープ		(卵)ブロccoliリー 人參	ごま マヨドレ	ぎゅうにゅう	牛乳		
		みねすとりーね		ベーコン	人參 玉ねぎ しめじ トマト 粉パセリ	油 マカロニ				
		492kcal・24.9g・16.9g・2.1g								
9	23	ごはん	おかゆ			米 黄	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		ぼーくかれー	肉じゃが	豚肉	人參 玉ねぎ	じゃが芋 油	おこのみやき	おなか 青のり	キャベツ	小豆粉 油
		ぱりぱりさらだ	キャベツスープ		キャベツ 人參 (卵)コーン	オリーブ油 砂糖 ヨーンフレーク	むぎちや			
		やくると								
		612kcal・15.2g・20.9g・2.0g								
10	24	わかめうどん	うどん	豚肉 わかめ 塩揚げ	玉ねぎ 人參	(卵)うどん	☆ざりー・むぎちや	★牛乳		
		ぶろっこりーのごまずあえ	鶏肉の煮物		(卵)ブロccoliリー 人參	ごま 砂糖	せんべい			
							りんごかじゅう			
		337kcal・9.7g・9.6g・1.2g								
-	26	ごはん	おかゆ			米 黄	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		とりにくのてりやき	鶏肉のとりみ煮	鶏肉	玉ねぎ 人參 しめじ	砂糖	ここあばたーさんど			食パン パター 砂糖
		つなあえ	大根のみそ汁	ツナ	キャベツ きゅうり	砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
		だいこんのみそしる		塩揚げ 味噌	大根 長ねぎ					
		500kcal・22.7g・14.4g・1.9g								
13	27	しょうゆらーめん	おかゆ	豚肉 なると わかめ	(卵)コーン もやし 人參 長ねぎ	(卵)中華麺	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		とりにくのからあげ	鶏大根	鶏肉		片栗粉 油	かくてるぜりー			
		ちゅうかさらだ	オニオンスープ		大根 人參 (卵)枝豆	砂糖 ごま油	せんべい			
							むぎちや			
		546kcal・21.6g・20.0g・2.3g								
14	28	ゆかりごはん	おかゆ			米 黄	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		ちくぜんに	鶏そぼろ	鶏肉 さつま揚げ	ごぼう 人參 大根 (卵)いんげん	こんにゃく 砂糖 油	じゃがばたー		粉パセリ	じゃが芋 パター
		やさいのみそどれあえ	じゃが芋のすまし汁	味噌	(卵)ブロccoliリー 人參 (卵)枝豆	砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
		えのきとわかめのすまししる		わかめ	えのき 長ねぎ					
		465kcal・21.2g・10.9g・2.5g								
-	29	ごはん	おかゆ			米 黄	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		さけのぼんずむし	白身魚のコトコト煮	鯖	玉ねぎ 人參 しめじ	砂糖	ちきんなげつと	(卵)チキンソフト		油
		まかにさらだ	人參のみそ汁	ハム	人參 きゅうり	マカロニ マヨドレ	むぎちや			
		なめこのみそしる		豆腐 味噌	なめこ 長ねぎ					
		539kcal・26.3g・22.1g・2.3g								
-	30	しょくぱん	パンがゆ			食パン	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		ほしがたころつけ	麩の野菜煮	かまぼこ	キャベツ 人參 (卵)枝豆	オリーブ油 砂糖	まじよのぱんぶきんたると			
		はろういんさらだ	ベジスープ	ベーコン	玉ねぎ (卵)コーン 人參 (卵)ブロccoliリー		とんがりコーン			
		こんそめすーぶ		豚肉	玉ねぎ 人參 (卵)コーン (卵)枝豆	米 黄 油 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
		556kcal・17.2g・26.3g・2.1g								
-	31	そぼろどん	おかゆ	豚肉	玉ねぎ 人參 (卵)コーン (卵)枝豆	米 黄 油 砂糖	☆ざりー・むぎちや			
		じゃがいものみそしる	そぼろ野菜	わかめ 味噌	玉ねぎ	じゃが芋	せんべい			
			じゃが芋のみそ汁				りんごかじゅう			
		391kcal・9.6g・5.8g・1.1g								

