

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しい御飯や旬の食材を味わいましょう。

《秋が旬の食べ物》

鮭
健康な体を作るのに必要なタンパク質と脂肪に富んでいます。脳神経組織の機能を高める必須脂肪酸が含まれいて、大人も積極的にとりたい食材です。また疲労回復に役立つアスタキサンチンも豊富です。

さんま
成長に必要な必須アミノ酸、赤血球をつくるのに必要なビタミンB群や鉄、カルシウムの吸収を促すビタミンDが含まれています。中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させるDHAやEPAも豊富です。

椎茸
乾物として年中親しまれていますが、生の場合、旬は春と秋です。腸をきれいにしてくれる食物繊維、塩分の排泄を助けるカリウム、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDなどが豊富に含まれています。

里芋
エネルギーとなる炭水化物、でんぷん質を多く含んでいます。芋類の中でもカリウムの含有量は多く、塩分の排出やむくみの予防に効果があります。体を作るたんぱく質やビタミンB群、Cを含んでいて、育ち盛りの子どもと一緒に食べたい食材です。

柿
ビタミンCの含有量はみかんやいよかんの2倍ほどです。皮膚や粘膜の健康を保つカロテンや食物繊維を含みます。



もうすぐサツマイモ掘り　楽しみいろいろ

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



令和8年　10月離乳食献立予定表　　山上保育園

※旬の食材ー鮭・鯖・さんま・かつお・かぼちゃ・さつま芋・里芋
じゃが芋・大根・ごぼう・舞茸・しめじ・えのき・なめこ
チンゲン菜・なす・ぶどう・梨・りんご・柿・早生みかん
（離乳食は状況表を基に提供しています。）

日付	中期 献立名	後期 献立名	材料
1日 15日	白粥：たら煮 大根煮 キャベツ汁	軟飯・たらの照り焼き 大根と人参煮 キャベツ汁（果物）	たら・醤油・きび砂糖（後期） 大根・人参・醤油 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
2日 16日	白粥・じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草煮 玉葱汁	軟飯・じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のツナ和え なすの味噌汁（果物）	じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・ツナ缶 なす・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
3日 17日	白粥・さつま芋と鶏肉煮 キャベツ煮 かぶ汁	軟飯・さつま芋と鶏肉煮 キャベツのコーン和え かぶの味噌汁（果物）	さつま芋・鶏肉・人参・醤油・みりん（後期） キャベツ・人参・コーン・醤油 かぶ・麩・味噌・鰹節・昆布
5日 19日	白粥・豚そぼろ煮 かぼちゃ煮 豆腐汁	軟飯・豚肉の甘辛煮 かぼちゃと人参煮 豆腐の味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・人参・醤油・きび砂糖（後期） かぼちゃ・人参・醤油・きび砂糖 豆腐・ネギ・味噌・鰹節・昆布
6日 20日	白粥・鮭煮 マッシュポテト 大根汁	軟飯・鮭の照り焼き マッシュポテト 大根の味噌汁（果物）	鮭・醤油・きび砂糖（後期） じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・塩 大根・玉ねぎ・しめじ・醤油・鰹節・昆布
7日	白粥・ハンバーグ かぶ煮 玉葱汁	軟飯・ハンバーグ かぶと人参煮 玉葱の味噌汁（果物）	豚挽き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・片栗粉（後期） かぶ・人参・醤油・きび砂糖 玉ねぎ・えのき・麩・醤油・鰹節・昆布
8日 22日	白粥・ツナじゃが 小松菜煮 ほうれん草汁	軟飯・ツナじゃが 小松菜の炒め煮 ほうれん草の味噌汁（果物）	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶（後期） 小松菜・人参・菜種油・醤油・きび砂糖 ほうれん草・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
9日 23日	白粥・かぼちゃとほうれん草煮　ひきわり納豆 大根汁	軟飯・かぼちゃんのそぼろ煮 ひきわり納豆　ほうれん草お浸し 大根の味噌汁（果物）	かぼちゃ・鶏ひき肉・人参・醤油（後期） ひきわり納豆　ほうれん草・醤油・きび砂糖 大根・玉葱・しめじ・味噌・鰹節・昆布
10日 24日	白粥：鶏そぼろ煮 キャベツ煮 豆腐汁	軟飯・鶏肉甘辛煮 キャベツのお浸し 豆腐の味噌汁（果物）	鶏肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・人参・コーン・醤油 豆腐・しめじ・醤油・鰹節・昆布
13日	白粥・赤魚煮 ほうれん草煮 かぶ汁	軟飯・赤魚煮 ほうれん草の納豆和え かぶの味噌汁（果物）	赤魚・醤油（後期） ほうれん草・人参・ひきわり納豆・醤油 かぶ・えのき・醤油・鰹節・昆布
14日 28日	白粥・豆腐ハンバーグ 潰しさつま芋 なす汁	軟飯・豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ なすの味噌汁（果物）	豆腐・合挽・片栗粉（後期） さつま芋・人参・コーン・塩 なす・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
21日 誕生会	白粥・鮭煮 ほうれん草としらす煮 豆腐汁	鮭ご飯　肉団子 しらす入りお浸し なめこ汁（果物）	軟飯・鮭　豚挽き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・片栗粉・醤油・きび（後期） キャベツ・ほうれん草・人参・しらす・醤油 なめこ・豆腐・ねぎ・味噌・鰹節・昆布
26日	白粥･鶏肉のくず煮 かぶ煮 キャベツ汁	軟飯・鶏肉照り焼き かぶと人参煮 キャベツの味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・きび砂糖（後期） かぶ・人参・しめじ・醤油・みりん キャベツ・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・醤油
27日	白粥･豆腐の挽肉あんかけ 小松菜煮 大根汁	軟飯・豆腐の挽肉あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の味噌汁（果物）	豆腐・豚挽き肉・醤油・きび砂糖・片栗粉（後期） 小松菜・人参・醤油・菜種油 大根・人参・しめじ・味噌・鰹節・昆布
29日	白粥・鮭のだし煮 じゃが芋煮 すまし汁	軟飯・鮭のみそ焼き じゃが芋と人参煮 すまし汁（果物）	鮭・味噌・みりん（後期） じゃが芋・人参・醤油・きび砂糖 豆腐・舞茸・醤油・鰹節・昆布
30日	白粥・かぼちゃと豚肉煮 大根煮 ほうれん草汁	軟飯・かぼちゃと豚肉煮 大根と人参煮 ほうれん草の味噌汁（果物）	かぼちゃ・豚肉・人参・醤油・きび砂糖（後期） 大根・人参・醤油・みりん ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・味噌・鰹節・昆布（後期）
31日	白粥・なすのそぼろ煮 キャベツ煮 豆腐の味噌汁	軟飯・なすのそぼろ煮 おかか和え 豆腐の味噌汁（果物）	なす・鶏ひき肉・大根・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・人参・コーン・鰹節・醤油 豆腐・ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
◎献立は食材の都合により変更することがあります。



令和8年　10月　献立予定表

山上保育園

※旬の食材ー鮭・さんま・鯖・かつお・かぼちゃ・さつま芋・里芋・じゃが芋・大根・ごぼう・レンコン
舞茸・しめじ・えのき・なめこ・椎茸・チンゲン菜・なす・ぶどう・梨・りんご・柿・早生みかん

日付		献立名	材料
1日	15日	さんまのかば焼き カレー風味ポテトサラダ キャベツの味噌汁・果物	さんま・片栗粉・菜種油・醤油・きび砂糖 じゃが芋・玉葱・人参・コーン・ハム・きゅうり・カレー粉・ノンエッグマヨ キャベツ・玉葱・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布
2日	16日	里芋のそぼろあんかけ 青菜のツナ和え なすの味噌汁・果物	里芋・豚挽肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉・みりん もやし・ほうれん草・きゅうり・ツナ缶・醤油 なす・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布
3日	17日	秋野菜カレー コールスローサラダ 麦茶・果物	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・なす・カレールー キャベツ・コーン・人参・きゅうり・ノンエッグマヨ 麦茶
5日	19日	ウインナーソテー 磯辺浸し 豆腐の味噌汁・果物	ウインナー・玉葱・ピーマン・トマトケチャップ キャベツ・ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・醤油・刻み海苔 豆腐・油揚げ・わかめ・ねぎ・味噌・鰹節・昆布
6日	20日 お手伝い	鮭の塩麹焼き ぜんまい煮 きのこの味噌汁	鮭・塩麹・味噌・鰹節・昆布 ぜんまい・糸コン・さつま揚げ・人参・舞茸・醤油・みりん 舞茸・しめじ・えのき・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布
7日		★五目卵焼き 和風スパゲッティ もやしの味噌汁・果物	卵・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・醤油 スパゲティ・人参・しめじ・竹輪・ねぎ・刻み海苔・醤油 もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布
8日	22日	竹輪の磯辺揚げ じゃが芋とツナの煮物 ふのりの味噌汁・果物	竹輪・小麦粉・青のり・菜種油 じゃが芋・ツナ缶・玉ねぎ・醤油・きび砂糖 ふのり・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布
9日	23日	五目煮 ほうれん草納豆　チーズ 大根の味噌汁・果物	鶏肉・ごぼう・こんにゃく・干し椎茸・人参・筍・昆布・醤油・きび砂糖 ほうれん草・ひきわり納豆・ごま　プロセスチーズ 大根・しめじ・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布
10日	24日	クリームシチュー ツナとコーンのサラダ・果物	じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・ほうれん草・シチュールー キャベツ・人参・ブロッコリー・ツナ缶・ノンエッグマヨ
13日		鯖のカレー揚げ 納豆和え わかめスープ・果物	鯖・小麦粉・カレー粉・菜種油 キャベツ・人参・きゅうり・モロヘイヤ・ひきわり納豆・醤油 わかめ・ネギ・生椎茸・ごま・醤油
14日	28日 お手伝い	豆腐ハンバーグ もやしサラダ チンゲン菜の味噌汁・果物	合挽肉・豆腐・玉ねぎ・ソース・ケチャップ もやし・きゅうり・人参・ツナ缶・梅干し・醤油 チンゲン菜・玉ねぎ・エノキ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布
21日 誕生会		鮭玄米ご飯　ミートコロッケ しらす入りお浸し なめこの味噌汁・果物	玄米・鮭　じゃが芋・豚挽肉・小麦粉・パン粉・菜種油 キャベツ・人参・ほうれん草・しらす・きゅうり・醤油・みりん なめこ・豆腐・ネギ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布
26日		鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ 味噌けんちん汁・果物	鶏肉・マーマレード・にんにく・醤油 春雨・玉ねぎ・人参・ハム・きゅうり・コーン・ノンエッグマヨ 里芋・大根・人参・こんにゃく・生椎茸・味噌・鰹節・昆布
27日		♦ 遠足 ♦ 1歳児～5歳児はお弁当の準備をお願いします。(0歳児は離乳食を準備します)	
29日		ぶりの西京焼き 切昆布の煮物 舞茸のすまし汁・果物	ぶり・味噌・きび砂糖・みりん 切昆布・干し椎茸・人参・ごぼう・竹輪・糸コン・ホタテ缶・醤油・みりん 舞茸・豆腐・ナルト・三つ葉・醤油・鰹節・昆布
30日		♦ 芋煮会 ♦ 芋煮・おにぎり・果物 3歳児～5歳児の主食はおにぎりの準備をお願いします。(0歳児は離乳食を準備します)	
31日		牛丼 おかか和え 豆腐の味噌汁・果物	牛肉・糸コン・玉ねぎ・生姜・醤油・きび砂糖 ほうれん草・人参・きゅうり・鰹節・醤油

	栄養価	おやつ	栄養価
1日 ナポリタン 牛乳	エネルギー652キロカロリー 蛋白質25.6g 脂質22.8g/食塩相当量2.4g	15日 ★チーズクッキー 牛乳	エネルギー6.3キロカロリー 蛋白質24.9g 脂質32.0g/食塩相当量2.5g
2日 小豆パン 牛乳	エネルギー573キロカロリー 蛋白質19.1g 脂質18.2g/食塩相当量2.5g	16日 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー571キロカロリー 蛋白質16.6g 脂質20.0g/食塩相当量1.9g
3日 りんごゼリー 塩せんべい	エネルギー571キロカロリー 蛋白質23.6g 脂質12.7g/食塩相当量1.4g	17日 ラフランスゼリー 醤油せんべい	エネルギー413キロカロリー 蛋白質9.0g 脂質12.7g/食塩相当量1.5g
5日 スイートポテト 牛乳	エネルギー528キロカロリー 蛋白質15.1g 脂質18.9g/食塩相当量2.5g	19日 コーンパン 牛乳	エネルギー545キロカロリー 蛋白質17.5g 脂質16.4g/食塩相当量2.5g
6日 そぼろ玄米ご飯 牛乳	エネルギー569キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質12.7g/食塩相当量2.1g	20日 かぼちゃのドーナツ 牛乳	エネルギー543キロカロリー 蛋白質20.9g 脂質16.6g/食塩相当量2.0g
7日 米粉のケーキ 牛乳	エネルギー519キロカロリー 蛋白質17.5g 脂質11.5g/食塩相当2.3g		
8日 焼きそば 牛乳	エネルギー570キロカロリー 蛋白質16.3g 脂質13.2g/食塩相当量2.3g	22日 わかめ玄米ご飯 牛乳	エネルギー557キロカロリー 蛋白質16.6g 脂質11.4g /食塩相当量2.6g
9日 フルーツポンチ 揚げせんべい	エネルギー462キロカロリー 蛋白質9.6g 脂質4.5g/食塩相当量1.9g	23日 たい焼き 牛乳	エネルギー553キロカロリー 蛋白質20.2g 脂質16.9g /食塩相当量2.2g
10日 保育まつり 午前保育	エネルギー389キロカロリー 蛋白質7.6g 脂質13.7g/食塩相当量1.5g	24日 ぶどうゼリー 揚げせんべい	エネルギー470キロカロリー 蛋白質9.1g 脂質16.0g /食塩相当量1.5g
13日 りんごジャムパン 牛乳	エネルギー492キロカロリー 蛋白質18.2g 脂質17.3g/食塩相当量2.6g		
14日 さつま芋玄米ご飯 牛乳	エネルギー649キロカロリー 蛋白質19.0g 脂質18.2g/食塩相当量1.7g	28日 しらすとチーズの 玄米ご飯　牛乳	エネルギー592キロカロリー 蛋白質23.5g 脂質14.7g/食塩相当量2.6g
21日 かぼちゃのプリン クッキー	エネルギー653キロカロリー 蛋白22.4g 脂質26.2g/食塩相当量1.8g		
26日 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー621キロカロリー 蛋白質18.8g 脂質15.1食塩相当量2.5g		
27日 ★ココアカップケーキ 牛乳	(おやつ)エネルギー154キロカロリー 蛋白質5.7 g 脂質5.5g/食塩相当量0.3 g		
29日 ホットドック 牛乳	エネルギー619キロカロリー 蛋白質28.5g 脂質20.7食塩相当量2.6g		
30日 いちごのスティックケーキ 牛乳	エネルギー434キロカロリー 蛋白質13.4g 脂質12.0食塩相当量1.4g		
31日 みかんゼリー 塩せんべい	エネルギー443キロカロリー 蛋白質15.7g 脂質9.0g/食塩相当量1.9g		

10月アレルギー対応食

＜ 昼 食 ＞

10/7　五目卵焼き → 肉団子(牛ひき肉・豚挽肉
玉ねぎ・パン粉・醤油・きび砂糖・片栗粉)

<おやつ>

10/15　チーズクッキー → 米粉のクッキー

10/27　ココアカップケーキ → いちごの
カップケーキ

※０～２歳児の主食は、園で準備します。　３～５歳児は主食をご持参下さい。

◎★印は卵アレルギー除去対象のメニューです。アレルギー対応食は右下の欄をご覧ください。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬９割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定
果物は柿で計算

