

令和8年10月 献立表

初期（6か月ごろ）

荒川区立西日暮里保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 15	木	10倍がゆ 白身魚と野菜のペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	かれい ミルク	米 片栗粉	青菜 にんじん バナナ
2 16	金	うどんのくたくた煮 ブロッコリーのペースト 果物（煮りんご） ミルク	ミルク	ミルク	うどん	にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご
3 17	土	10倍がゆ 野菜のペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	米	かぼちゃ たまねぎ バナナ
5 19	月	10倍がゆ 豆腐と野菜のペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	絹豆腐 ミルク	米	青菜 にんじん バナナ
6 20	火	パンがゆ 野菜のペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	食パン	キャベツ にんじん バナナ
7 21	水	10倍がゆ 白身魚と野菜のペースト 果物（煮りんご） ミルク	ミルク	かれい ミルク	米 片栗粉	キャベツ にんじん りんご
8 22	木	うどんのくたくた煮 キャベツのペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	うどん	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ
9 23	金	10倍がゆ 野菜のペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	米	青菜 にんじん バナナ
10 24	土	うどんのくたくた煮 じゃがいものペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	うどん じゃがいも	にんじん キャベツ バナナ
13 27	火	10倍がゆ 野菜のペースト 果物（煮りんご） ミルク	ミルク	ミルク	米	キャベツ にんじん りんご
14 28	水	10倍がゆ 野菜のミルク煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ バナナ
24	土	うどんのくたくた煮 じゃがいものペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	うどん じゃがいも	にんじん キャベツ バナナ
26 月	月	10倍がゆ 野菜のペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	米	にんじん たまねぎ バナナ
29 木	木	うどんのくたくた煮 さつまいものペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	うどん さつまいも	にんじん キャベツ バナナ
30 金	金	パンがゆ 野菜のペースト 果物（煮りんご） ミルク	ミルク	ミルク	食パン	ブロッコリー にんじん りんご
31 土	土	10倍がゆ 野菜のペースト 果物（バナナ） ミルク	ミルク	ミルク	米	青菜 にんじん バナナ

*食事ごとにほうじ茶を提供します。
りんごは水煮を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年10月 献立表


 中期（7～8か月ごろ）
 西日暮里保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 15 木	7倍がゆ 白身魚と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 鶏肉と野菜のくず煮	かれい ミルク 鶏肉	米 片栗粉 うどん	青菜 にんじん バナナ たまねぎ
2 16 金	鶏ひき肉入りうどんのくたくた煮 ブロッコリーの煮浸し 果物（煮りんご） ミルク	ミルク 7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮	鶏ひき肉 ミルク	うどん 米 片栗粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご
3 17 土	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 かぼちゃのだし煮	鶏肉 ミルク	米 片栗粉 うどん	たまねぎ かぼちゃ バナナ 青菜
5 19 月	7倍がゆ 豆腐と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 ツナと野菜のくず煮	絹豆腐 ミルク ツナ缶（水煮）	米 片栗粉 うどん	青菜 にんじん バナナ たまねぎ
6 20 火	パンがゆ 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜がゆ 鶏肉と野菜のくず煮	ミルク 鶏肉	食パン 片栗粉 米	キャベツ にんじん バナナ たまねぎ
7 21 水	7倍がゆ 白身魚と野菜のくず煮 果物（煮りんご） ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 豆腐と野菜のくず煮	かれい ミルク 絹豆腐	米 片栗粉 うどん	キャベツ にんじん りんご 大根
8 22 木	うどんのくたくた煮 キャベツの煮浸し 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜がゆ 鶏肉と野菜のくず煮	鶏肉 ミルク	うどん 米 さつまいも 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ
9 23 金	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 鶏肉と野菜のくず煮	鶏肉 ミルク	米 片栗粉 うどん	青菜 にんじん バナナ たまねぎ
10 24 土	うどんのくたくた煮 じゃがいものだし煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク きなこがゆ ツナと野菜のくず煮	ツナ缶（水煮） ミルク きなこ	うどん じゃがいも 米 砂糖 片栗粉	にんじん キャベツ バナナ
13 27 火	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 果物（煮りんご） ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 鶏ひき肉と野菜のくず煮	鶏ひき肉 ミルク	米 片栗粉 うどん	キャベツ にんじん りんご かぼちゃ
14 28 水	7倍がゆ クリーム煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク そうめんのくたくた煮 じゃがいものだし煮	ミルク 鶏肉	米 じゃがいも 米粉 そうめん	にんじん たまねぎ バナナ 大根
26 月	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク うどんのくたくた煮 鶏肉と野菜のくず煮	鶏肉 ミルク	米 片栗粉 うどん さつまいも	にんじん たまねぎ バナナ 青菜
29 木	うどんのくたくた煮 さつまいものだし煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜がゆ ツナと野菜のくず煮	鶏肉 みそ ミルク ツナ缶（水煮）	うどん さつまいも 米 片栗粉	にんじん キャベツ バナナ
30 金	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 果物（煮りんご） ミルク	ミルク 野菜がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮	ミルク 鶏ひき肉	食パン 片栗粉 米	ブロッコリー にんじん りんご たまねぎ かぼちゃ
31 土	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク マカロニの野菜煮 鶏肉と野菜のくず煮	鶏肉 ミルク	米 片栗粉 マカロニ	青菜 にんじん バナナ キャベツ

*食事ごとにほうじ茶を提供します。
りんごは水煮を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年10月 献立表



後期（9～12か月ごろ） 荒川区立西日暮里保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
15	木	5倍がゆ すまし汁 白身魚と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜うどん	かれい ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	たまねぎ 青菜 にんじん バナナ
16	金	鶏ひき肉うどん ブロッコリーの煮浸し 果物（煮りんご） ミルク	ミルク おかかがゆ	鶏ひき肉 ミルク 削り節	うどん 米	にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご
17	土	5倍がゆ すまし汁 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜うどん	鶏肉 ミルク	米 ふ 砂糖 片栗粉 うどん	青菜 たまねぎ かぼちゃ バナナ
19	月	5倍がゆ すまし汁 豆腐と豚ひき肉のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜うどん	絹豆腐 豚ひき肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	たまねぎ にんじん 青菜 バナナ
20	火	パンがゆ すまし汁（玉ねぎ） 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜がゆ	ミルク 鶏肉	食パン 砂糖 片栗粉 米	たまねぎ キャベツ にんじん バナナ
21	水	5倍がゆ みそ汁（豆腐・大根） 白身魚と野菜のくず煮 果物（煮りんご） ミルク	ミルク 野菜うどん	絹豆腐 みそ かれい ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	大根 キャベツ にんじん りんご
22	木	豚もも肉うどん 卵黄 キャベツの煮浸し 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜がゆ	豚肉 卵黄 ミルク	うどん 米 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ
23	金	5倍がゆ すまし汁 豚肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜うどん	豚肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	長ねぎ 青菜 にんじん バナナ たまねぎ
24	土	豚肉うどん じゃがいもの煮物 果物（バナナ） ミルク	ミルク きなこがゆ にんじんのだし煮	豚肉 ミルク きなこ	うどん じゃがいも 米 砂糖	にんじん キャベツ バナナ
27	火	5倍がゆ みそ汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 果物（煮りんご） ミルク	ミルク 野菜うどん	みそ 鶏ひき肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん りんご
28	水	5倍がゆ クリーム煮 にんじんのだし煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 鶏入り野菜そうめん	豚肉 ミルク 鶏肉	米 じゃがいも 米粉 そうめん	にんじん たまねぎ バナナ 大根
26	月	5倍がゆ みそ汁 鶏肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜うどん	みそ 鶏肉 ミルク	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 うどん	たまねぎ にんじん バナナ 青菜
29	木	みそ鶏肉うどん さつまいもの煮物 果物（バナナ） ミルク	ミルク 野菜がゆ	鶏肉 みそ ミルク	うどん さつまいも 砂糖 米	にんじん キャベツ バナナ
30	金	パンがゆ すまし汁 豚ひき肉と野菜のくず煮 果物（煮りんご） ミルク	ミルク 野菜がゆ	ミルク 豚ひき肉	食パン 砂糖 片栗粉 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご かぼちゃ
31	土	5倍がゆ みそ汁 豚肉と野菜のくず煮 果物（バナナ） ミルク	ミルク マカロニの野菜煮	みそ 豚肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ 青菜 にんじん バナナ

*食事ごとにほうじ茶を提供します。
りんごは水煮を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年10月 献立表



完了期（12～19か月ごろ）荒川区立西日暮里保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
15 木	軟飯 すまし汁 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し 果物（バナナ）	牛乳 野菜うどん	生鮭 牛乳	米 うどん	えのきたけ たまねぎ 青菜 バナナ にんじん
16 金	ナポリタン きのこスープ ブロッコリーの煮浸し 果物（煮りんご）	牛乳 おかか軟飯	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 削り節	パセリ 油 米	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ しめじ ブロッコリー りんご
17 土	鶏の照焼丼 すまし汁 かぼちゃの煮物 果物（バナナ）	牛乳 野菜うどん	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ふ うどん	たまねぎ 刻みのり 青菜 かぼちゃ バナナ
19 月	軟飯 すまし汁 和風ハンバーグ 二色浸し 果物（バナナ）	牛乳 野菜うどん	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 うどん	えのきたけ こねぎ たまねぎ 青菜 にんじん バナナ
20 火	ロールパン オニオンスープ 鶏肉のピカタ 二色浸し 果物（バナナ）	牛乳 野菜軟飯	ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ 牛乳	ロールパン 油 小麦粉 バター 米	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん バナナ
21 水	軟飯 みそ汁 魚の照焼き 二色浸し 果物（煮りんご）	牛乳 野菜うどん	木綿豆腐 みそ かじき 牛乳	米 油 うどん	大根 しょうが キャベツ にんじん りんご
22 木	サンマーマン 磯卵焼き 果物（バナナ）	牛乳 野菜軟飯	豚肉 卵 牛乳	生中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米 さつまいも	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 塩蔵わかめ バナナ
23 金	ゆかり軟飯 わんたんスープ 豚肉と野菜のくず煮 スティックきゅうり煮 果物（バナナ）	牛乳 野菜うどん	豚肉 牛乳	米 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 うどん	ゆかり 長ねぎ 青菜 にんじん きゅうり バナナ たまねぎ
24 土	野菜あんかけうどん じゃがいものケチャップ煮 果物（バナナ）	牛乳 きなこ軟飯 スティックにんじん煮	豚肉 ツナ缶 牛乳 きなこ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 米	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ たまねぎ バナナ
27 火	軟飯 みそ汁 肉だんごの照り煮 二色浸し 果物（煮りんご）	牛乳 野菜うどん	みそ 鶏ひき肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 うどん	かぼちゃ たまねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん りんご
28 水	米粉のカレーライス 春雨の煮物 果物（バナナ）	牛乳 鶏そうめん	豚肉 牛乳 鶏肉	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ ごま油 砂糖 そうめん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご さやいんげん バナナ 大根 長ねぎ
26 月	おかかふりかけ軟飯 みそ汁 青菜の煮浸し 果物（バナナ）	牛乳 野菜うどん	削り節 みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油 うどん	刻みのり たまねぎ 青菜 バナナ にんじん
29 木	鶏みそラーメン さつまいもサラダ 果物（バナナ）	牛乳 きつね軟飯	みそ 鶏肉 牛乳 油揚げ	生中華めん 油 さつまいも マヨドレ 米 砂糖	キャベツ にんじん もやし いら にんにく バナナ
30 金	ロールパン すまし汁 ミートローフ ブロッコリーの煮浸し 果物（煮りんご）	牛乳 野菜軟飯	豚ひき肉 牛乳	ロールパン ふ 油 片栗粉 米	こねぎ たまねぎ さやいんげん にんじん ホールコーン ブロッコリー りんご かぼちゃ
31 土	焼肉丼 みそ汁 二色浸し 果物（バナナ）	牛乳 マカロニあべかわ	豚肉 みそ 牛乳 きなこ	米 油 砂糖 マカロニ	しょうが たまねぎ キャベツ 青菜 にんじん バナナ

*食事ごとにほうじ茶を提供します。

りんごは水煮を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。