

令和8年10月 献立表

初期（6か月ごろ）

荒川区立第二東日暮里保育園

日 曜		献立名		あか	黄	みどり
		離乳食【午前】	午後	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 茶 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 茶 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 茶 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 茶 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 茶 ミルク	ミルク	ミルク	食パン	キャベツ にんじん りんご
7 21	水	10倍がゆ 白身魚と野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	かれい ミルク	米 片栗粉	キャベツ にんじん バナナ
8 22	木	うどんのくたくた煮 キャベツのペースト 果物 茶 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 茶 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 茶 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	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米	にんじん たまねぎ りんご
13 27	火	10倍がゆ 野菜のミルク煮 果物 茶 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
14 28	水	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米	キャベツ にんじん りんご
29	木	うどんのくたくた煮 さつまいものペースト 果物 茶 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	パンがゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	食パン	ブロッコリー にんじん バナナ
31	土	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米	青菜 にんじん バナナ

※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）

荒川区立第二東日暮里保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	離乳食【午前】	離乳食【午後】	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 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (人参・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮(青菜) ミルク	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	鶏ひき肉うどんのくたくた煮 (人参・玉ねぎ) ブロッコリーの煮浸し 果物 茶 ミルク	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (ブロッコリー・人参) ミルク	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 (かぼちゃ・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (鶏肉・青菜・玉ねぎ) かぼちゃのだし煮 ミルク	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 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (青菜・玉ねぎ) ツナと野菜のくず煮(人参) ミルク	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 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮(人参) ミルク	ミルク 鶏肉	食パン 片栗粉 米	キャベツ にんじん りんご たまねぎ
7 21 水	7倍がゆ 白身魚と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (人参・キャベツ) 豆腐と野菜のくず煮(大根) ミルク	かれい ミルク 絹豆腐	米 片栗粉 うどん	キャベツ にんじん バナナ 大根
8 22 木	うどんのくたくた煮 (鶏肉・人参・玉ねぎ) キャベツの煮浸し 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (さつまいも・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮 (キャベツ) ミルク	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 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (人参・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮(青菜) ミルク	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 (ツナ・人参・キャベツ) じゃがいものだし煮 果物 茶 ミルク	きなこがゆ ツナと野菜のくず煮 (人参・キャベツ) ミルク	ツナ(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
26 月	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (人参・青菜) 鶏肉と野菜のくず煮 (さつまいも) ミルク	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 りんご 青菜
13 27 火	7倍がゆ クリーム煮 (じゃが芋・人参・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	そうめんのくたくた煮 (鶏肉・人参・大根) じゃがいものだし煮 ミルク	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
14 28 水	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (かぼちゃ・人参) 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (キャベツ) ミルク	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
29 木	うどんのくたくた煮 (鶏肉・人参・キャベツ) さつまいものだし煮 果物 茶 ミルク	野菜がゆ(さつまいも・人参) ツナと野菜のくず煮 (キャベツ) ミルク	鶏肉 みそ ミルク ツナ(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 (ブロッコリー・人参) 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (ブロッコリー) ミルク	ミルク 鶏ひき肉	食パン 片栗粉 米	ブロッコリー にんじん バナナ たまねぎ かぼちゃ
31 土	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	マカロニの野菜煮 (人参・キャベツ) 鶏肉と野菜のくず煮(青菜) ミルク	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

※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）

荒川区立第二東日暮里保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		離乳食	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(玉ねぎ) 白身魚と野菜のくず煮 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	野菜うどん (人参・玉ねぎ) ミルク	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 (人参・玉ねぎ) ブロッコリーの煮浸し 果物 茶 ミルク	おかかがゆ(人参) ミルク	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(麩・青菜) 鶏肉と野菜のくず煮 (かぼちゃ・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	野菜うどん (青菜・玉ねぎ) ミルク	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(玉ねぎ) 豆腐と豚ひき肉のくず煮 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	野菜うどん (青菜・玉ねぎ) ミルク	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 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (キャベツ・玉ねぎ) ミルク	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 りんご
21	水	5倍がゆ みそ汁(豆腐・大根) 白身魚と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	野菜うどん (人参・キャベツ) ミルク	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 バナナ
22	木	豚もも肉うどん (人参・玉ねぎ) 卵黄 キャベツの煮浸し 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (さつまいも・玉ねぎ) ミルク	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(長ねぎ) 豚肉と野菜のくず煮 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	野菜うどん (人参・玉ねぎ) ミルク	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(人参・キャベツ) じゃがいもの煮物 果物 茶 ミルク	きなこがゆ にんじんのだし煮 ミルク	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
26	月	5倍がゆ みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	野菜うどん (人参・青菜) ミルク	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 りんご 青菜
27	火	5倍がゆ クリーム煮 (豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ) にんじんのだし煮 果物 茶 ミルク	鶏入り野菜そうめん (人参・大根) ミルク	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 大根 バナナ
28	水	5倍がゆ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	野菜うどん (かぼちゃ・人参) ミルク	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
29	木	みそ鶏肉うどん (人参・キャベツ) さつまいもの煮物 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (さつまいも・人参) ミルク	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(玉ねぎ) 豚ひき肉と野菜のくず煮 (ブロッコリー・人参) 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (かぼちゃ・玉ねぎ) ミルク	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 バナナ かぼちゃ
31	土	5倍がゆ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 豚肉と野菜のくず煮 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	マカロニの野菜煮 (人参・キャベツ) ミルク	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

※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（12～18か月ごろ）

荒川区立第二東日暮里保育園



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	離乳食	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	牛乳	軟飯 すまし汁（玉ねぎ・えのき） 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し 果物 茶	牛乳 野菜うどん （人参・玉ねぎ）	牛乳 生鮭	米 うどん	えのきたけ たまねぎ 青菜 バナナ にんじん
2 16	金	牛乳	ナポリタン きのこスープ （ベーコン・えのき・しめじ） ブロッコリーの煮浸し 果物 茶	牛乳 おかか軟飯（人参）	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン 削り節	スパゲッティ 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
3 17	土	牛乳	鶏の照焼丼 すまし汁（麩・青菜） かぼちゃの煮物 果物 茶	牛乳 野菜うどん （青菜・玉ねぎ）	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 心 うどん	たまねぎ 刻みのり 青菜 かぼちゃ バナナ
5 19	月	牛乳	軟飯 すまし汁（えのき・こねぎ） 和風ハンバーグ 二色浸し 果物 茶	牛乳 野菜うどん （青菜・玉ねぎ）	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	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
6 20	火	牛乳	ロールパン オニオンスープ （ベーコン・マッシュルーム） 鶏肉のピカタ 二色浸し 果物 茶	牛乳 野菜軟飯 （キャベツ・玉ねぎ）	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	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 りんご
7 21	水	牛乳	軟飯 みそ汁（豆腐・大根） 魚の照焼き 二色浸し 果物 茶	牛乳 野菜うどん （人参・キャベツ）	牛乳 木綿豆腐 みそ かれい	米 油 うどん	大根 しょうが キャベツ にんじん バナナ
8 22	木	牛乳	サンマーマン 磯卵焼き 果物 茶	牛乳 野菜軟飯 （さつまいも・玉ねぎ）	牛乳 豚肉 卵	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 わかめ バナナ
9 23	金	牛乳	ゆかり軟飯 わんたんスープ（長ねぎ） 豚肉と野菜のくず煮 スティックきゅうり煮 果物 茶	牛乳 野菜うどん （人参・玉ねぎ）	牛乳 豚肉	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
10 24	土	牛乳	野菜あんかけうどん じゃがいものケチャップ煮 果物 茶	牛乳 きなこ軟飯 スティックにんじん煮	牛乳 豚肉 ツナ缶 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
26	月	牛乳	おかかふりかけ軟飯 みそ汁（さつまいも・玉ねぎ） ローストチキン 青菜の煮浸し 果物 茶	牛乳 野菜うどん （人参・青菜）	牛乳 削り節 みそ 鶏肉	米 砂糖 さつまいも 油 うどん	刻みのり たまねぎ 青菜 りんご にんじん
13 27	火	牛乳	米粉のカレーライス 春雨の煮物 果物 茶	牛乳 鶏そうめん （大根・人参・長ねぎ）	牛乳 豚肉 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 りんご さやいんげん バナナ 大根 長ねぎ
14 28	水	牛乳	軟飯 みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ） 肉だんごの照り煮 二色浸し 果物 茶	牛乳 野菜うどん （かぼちゃ・人参）	牛乳 みそ 鶏ひき肉	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
29	木	牛乳	鶏みそラーメン さつまいもサラダ 果物 茶	牛乳 きつね軟飯	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	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 にら にんにく バナナ
30	金	牛乳	ロールパン すまし汁（麩・こねぎ） ミートローフ ブロッコリーの煮浸し 果物 茶	牛乳 野菜軟飯 （かぼちゃ・玉ねぎ）	牛乳 豚ひき肉	ロールパン 心 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 バナナ かぼちゃ
31	土	牛乳	焼肉丼 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） 二色浸し 果物 茶	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 豚肉 みそ 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