令和8年10月分　幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表



10月は姫路市食育月間

姫路の食育　3つの「わ」食

輪食　家族と一緒に食べよう
笑食　笑顔で食べよう
和食　お米をしっかり食べよう



食育とは・・・
子どもから大人まですべての人が、様々な食の経験を通じて、生涯にわたって健やかな「こころ」と

今日からできる　食品ロス削減

（10月16日世界食料(糧)デー　　10月30日食品ロス削減の日）



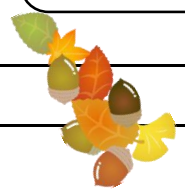
売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことを「食品ロス」と呼びます。食品ロスは単に『もったいない』だけでなく、地球環境や経済にも大きな負担をかけています。目の前にある食べ物が届くまでのストーリーや関わった人々の思いに少し想像をめぐらせてみましょう。最後の一粒まで大切にいただく心が、今日からできる一番身近な食品ロス削減の第一歩です。

食品ロスを減らす3つのコツ

買いすぎない
必要な分だけ買いましょう

作りすぎない
体調や家族の予定を考えて作ったり、常備菜を活用しましょう

食べ残さない
作った料理は早めにおいしく食べましょう

月	火	水	木	金	土
月に一度、金曜日に おやつパンがあります。 今月は 30日　　くりあんぱん です。		旬の食材 米　さんま いわし　さけ きのこ類 にんじん　さといも チンゲン菜 じゃがいも さつまいも　柿	1 鰆のレモン風味 三色あえ みそ汁（さつま芋）	2 クリームシチュー コーンキャベツ ボイルソーセージ	3 肉うどん バナナ
			未満児（米）　かたくり粉　〇油　〇さとう　さつまいも △さわら　〇花かつお　□油揚げ レモン（果汁）　にんじん　はくさい　チンゲン菜　たまねぎ　〇ねぎ	未満児（米）　〇油　じゃがいも △鶏もも肉　×ベーコン　□ソーセージ キャベツ　ｽｨｰﾄｺｰﾝ（粒・冷）　にんじん　たまねぎ	うどん（ゆで）　〇油　〇さとう △豚もも肉 たまねぎ　にんじん　〇ねぎ　△しめじ　バナナ
5 八宝菜 ゆかりきゅうり オムレツ	6 さばのノルウェー風 もやしのｶﾚｰｻﾗﾀﾞ みそ汁（じゃが芋）	7 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き れんこんのごまｻﾗﾀﾞ ワンタンスープ いがぐり坊や	8 鮭の洋風西京焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの昆布茶和え すまし汁（ふ）	9 プルコギ ミニコロッケ かきたまスープ	10 ハンバーガー ｼﾞｭｰｽ・バナナ
未満児（米）　〇油　〇さとう　かたくり粉 △豚もも肉　□むきえび はくさい　たまねぎ　にんじん　きゅうり △干ししいたけ　×たけのこ（水煮） 〇ﾋﾟｰﾏﾝ　×しょうが　×ｵﾑﾚﾂ（冷）	未満児（米）　小麦粉　〇油　〇さとう かたくり粉　じゃがいも △さば　〇もずく　〇みそ ×にんにく　もやし　にんじん　きゅうり たまねぎ　〇ねぎ	未満児（米）　〇さとう　〇油　△いりごま ﾜﾝﾀﾝの皮（生）　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ　小麦粉 △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　さつまいも そうめん（乾） △鶏もも肉　〇花かつお　〇ｽｷﾑﾐﾙｸ 〇たまご れんこん　きゅうり　にんじん　たまねぎ △しめじ　ﾊﾟｾﾘ（乾）	未満児（米）　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 〇さとう　〇油　〇ごま油　ふ（乾） さけ　〇みそ　△昆布茶 〇ｶｯﾄわかめ（干） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　たまねぎ　にんじん　〇白ねぎ	未満児（米）　〇さとう　〇ごま油　〇油 △いりごま　かたくり粉 △牛もも肉　絹ごし豆腐　〇たまご ×しょうが　たまねぎ　はくさい　〇にら にんじん　△しめじ　〇ねぎ △えのき茸　×にんにく ×ポテトコロッケ（冷）	
12 スポーツの日	13 肉豆腐 蒸しかぼちゃのごま和え 焼きししゃも	14 鶏肉のｸﾗｯｶｰ揚げ ポパイサラダ みそ汁（油揚げ） りんごﾋﾞｽｹｯﾄｹｰｷ	15 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 押し麦のスープ	16 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ かりかりきゅうり すまし汁（かまぼこ）	17 野菜たんめん バナナ
	未満児（米）　□糸こんにゃく　〇油 〇さとう　△いりごま　〇ごま油 △牛もも肉　木綿豆腐　□ししゃも にんじん　たまねぎ　〇ねぎ　かぼちゃ	未満児（米）　小麦粉　パン粉（乾） ソーダクラッカー　〇油　〇さとう △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 〇ﾏｰｶﾞﾘﾝ　×ｺｰﾝﾌﾚｰｸ △鶏もも肉　△ツナ缶（油漬）　□油揚げ 〇みそ　〇たまご　〇牛乳 ほうれん草　にんじん　〇なす ｽｨｰﾄｺｰﾝ（粒・冷）　たまねぎ　〇ねぎ りんご	未満児（米）　〇さとう　かたくり粉 〇さといも　〇油　□押し麦 △さんま　〇大豆（水煮）　△鶏もも肉 △だし昆布 ×しょうが　だいこん　にんじん キャベツ　〇白ねぎ	未満児（米）　フライドポテト　〇ｵﾘｰﾌﾞ油 △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 〇たまご　×ﾍﾞｰｺﾝ　△粉チーズ　〇牛乳 □かまぼこ ほうれん草　たまねぎ　きゅうり　にんじん △えのき茸　〇ねぎ	中華めん（ゆで）　〇ごま油 △鶏もも肉　×ちくわ キャベツ　もやし　にんじん 〇ねぎ　バナナ
19 チキンカツ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄｻﾗﾀﾞ 豆腐のスープ	20 あじの和風ﾄﾏﾄあんかけ ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え すまし汁（そうめん） 新米おにぎり	21 すき焼き風煮 きゅうりとしらすの甘酢あえ 金時豆	22 ホットドック ｼﾞｭｰｽ・バナナ	23 カレイの焼きびたし ほうれん草のごまみそあえ けんちんうどん	24 焼きそば バナナ
未満児（米）　小麦粉　パン粉（乾） △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　〇油　マカロニ（乾） じゃがいも △鶏もも肉　木綿豆腐　〇ﾖｰｸﾞﾙﾄ（無糖） きゅうり　たまねぎ　にんじん 〇白ねぎ　〇みかん缶　ﾚﾓﾝ（果汁） △しめじ　〇ねぎ	未満児（米）　かたくり粉　〇油 そうめん（乾） △あじ　□油揚げ　△塩昆布 トマト　たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり にんじん　ﾚﾓﾝ（果汁）　△干ししいたけ 〇白ねぎ×たくあん漬	未満児（米）　ふ（乾）　□糸こんにゃく 〇油　〇さとう　△いりごま △牛もも肉　△焼き豆腐 △金時豆（味付）　ちりめんじゃこ はくさい　にんじん　〇白ねぎ △えのき茸　きゅうり		未満児（米）　△いりごま　〇さとう 〇さといも　干しうどん（乾） □こんにゃく　〇油 かれい　〇みそ　木綿豆腐 ほうれん草　にんじん　だいこん △ごぼう　〇ねぎ	中華めん（ゆで）　〇油 △牛もも肉　〇花かつお　〇青のり たまねぎ　にんじん　△しめじ　キャベツ バナナ
26　誕生日会 チキンライス 豆乳ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	27 他人煮 ひじきのごまマヨサラダ かぼちゃ挽肉ｻﾝﾄﾞﾌﾗｲ	28 鰆の竜田揚げ ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 みそ汁（なす） ぶどうゼリー	29 豚肉とかぼちゃのねぎソース 春雨の酢の物 みそ汁（豆腐、わかめ）	30 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ茸和え 豚汁	31 フォーガーもどき バナナ
米　〇油　じゃがいも　小麦粉 △鶏もも肉　〇豆乳（調整豆乳） たまねぎ　にんじん　〇ﾋﾟｰﾏﾝ ｽｨｰﾄｺｰﾝ（粒・冷）　△しめじ ｽｨｰﾄｺｰﾝ（ｸﾘｰﾑ）	未満児（米）　ふ（乾）　〇油　〇さとう △いりごま　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ △牛もも肉　〇たまご　〇ひじき（乾） ちりめんじゃこ たまねぎ　にんじん　△しめじ　〇ねぎ ｽｨｰﾄｺｰﾝ（粒・冷）　きゅうり ×かぼちゃｻﾝﾄﾞﾌﾗｲ（冷）	未満児（米）　かたくり粉　〇油 さつまいも　〇さとう △さわら　□かまぼこ　〇みそ ×しょうが　チンゲン菜　にんじん ｽｨｰﾄｺｰﾝ（粒・冷）　たまねぎ　〇白ねぎ	未満児（米）　かたくり粉　〇油　〇さとう 〇ごま油　はるさめ（乾）　△いりごま △豚もも肉　絹ごし豆腐　〇みそ 〇ｶｯﾄわかめ（干）　×ﾛｰｽﾊﾑ かぼちゃ　×しょうが　〇白ねぎ　きゅうり にんじん　たまねぎ　〇ねぎ	未満児（米）　〇さといも　〇油 ﾊﾟﾝ粉（乾） △豚もも肉　〇みそ　木綿豆腐 〇たまご　△豚ひき肉　□油揚げ にんじん　だいこん　〇ねぎ　たまねぎ はくさい　こまつな　△しめじ ×えのき茸（味付）	うどん（干）　〇油 △鶏もも肉 たまねぎ　にんじん　△干ししいたけ 〇ねぎ　バナナ

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示　　無印・・・生後5～6カ月頃・〇・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。