

令和8年度



10 月 給 食 献 立 表


 那覇市こども教育保育課
みらいにこども園

日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん エネルギーやちからのもと	みどりのしょくひん からだやおなかのちょうしをととのえるもと
1	木	朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ じゃがいも	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
		おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	米粉	
2	金	朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
		給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
		おやつ	人参パン		人参パン	
3	土	給食	きびご飯 豚肉のしょうが焼き かしわ汁 グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ グレープフルーツ
		おやつ	米粉のバナナスティックケーキ		米粉のバナナスティックケーキ	
		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
5	月	給食	きびご飯 もずく丼 ゆかり和え みそ汁 みかん	豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも	もずく しょうが 赤ピーマン 青ピーマン コーン 大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】 小松菜 みかん
		おやつ	きなこみつ芋	きなこ	さつまいも	
		朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 手作りしらすふりかけ おでん 青菜のマヨネーズ和え すまし汁	しらす 糸削り 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ ツナ 鶏肉	米 もちきび 白ごま じゃがいも 卵なしマヨネーズ	大根 人参 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
6	火	おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖	
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	きびご飯 ほうれん草オムレツ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ	ほうれん草オムレツ【卵】 ツナ 豚肉	米 もちきび じゃがいも マカロニ ケチャップ	ほうれん草オムレツ【ほうれん草】 キャベツ 赤ピーマン 小松菜 玉ねぎ 人参 トマト にんにく
7	水	おやつ	わかめおにぎり		米	わかめ
		朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 ひき肉と春雨の炒め物 バンバンジー 中華スープ	豚肉 鶏肉 鶏肉	米 もちきび 白ごま ごま油 白ごま ごま油 ごま油	春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ 白菜
8	木	おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	豆乳	小麦粉 さつまいも	
		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
		給食	きびご飯 マグロの照り焼き 人参しりしり みそ汁 バナナ	まぐろ ツナ 卵 みそ	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも	人参 にら 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ わかめ バナナ
9	金	おやつ	米粉のブルーベリータルト		米粉のブルーベリータルト	
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	きびご飯 ハヤシライス コンソメスープ オレンジ	牛肉 無塩せきベーコン	米 もちきび ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト キャベツ 玉ねぎ えのきたけ セロリ オレンジ
10	土	おやつ	蒸し芋		さつまいも	
		朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
11	日	おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 しらす	沖縄そば さつまいも天ぷら【さつまいも・小麦粉】	青ねぎ キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔
12	月	おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米	塩昆布
		朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ じゃがいも	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
13	火	おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	米粉	
		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
		給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
14	水	おやつ	人参パン		人参パン	
		朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
15	木	おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 しらす	沖縄そば さつまいも天ぷら【さつまいも・小麦粉】	青ねぎ キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔
16	金	おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米	塩昆布
		朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ じゃがいも	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
17	土	おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	米粉	
		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
		給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
18	日	おやつ	人参パン		人参パン	
		朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
19	月	おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 しらす	沖縄そば さつまいも天ぷら【さつまいも・小麦粉】	青ねぎ キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔
20	火	おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米	塩昆布
		朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ じゃがいも	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
21	水	おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	米粉	
		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
		給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
22	木	おやつ	人参パン		人参パン	
		朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
23	金	おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 しらす	沖縄そば さつまいも天ぷら【さつまいも・小麦粉】	青ねぎ キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔
24	土	おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米	塩昆布
		朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ じゃがいも	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
25	日	おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	米粉	
		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
		給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
26	月	おやつ	人参パン		人参パン	
		朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
27	火	おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 しらす	沖縄そば さつまいも天ぷら【さつまいも・小麦粉】	青ねぎ キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔
28	水	おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米	塩昆布
		朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ じゃがいも	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
29	木	おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	米粉	
		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
		給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
30	金	おやつ	人参パン		人参パン	
		朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
31	土	おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
		朝	オレンジ			オレンジ
		給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 しらす	沖縄そば さつまいも天ぷら【さつまいも・小麦粉】	青ねぎ キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔

スポーツの日

10/10まぐろの日



10/10目の愛護デー





10 月 給 食 献 立 表



那覇市こども教育保育課
みらいにども園

令和8年度			献立名	あかのしょくひん からだをつくるもと	さいろのしょくひん エネルギーやちからのもと	みどりのしょくひん からだやおなかのちょうしをととのえるもと
17	土	給食	きびご飯 豚肉のしょうが焼き かしわ汁 グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ グレープフルーツ
		おやつ	米粉のバナナスティックケーキ		米粉のバナナスティックケーキ	
19	月	朝	アンパンマンバピーせんべい		アンパンマンバピーせんべい	
		給食	きびご飯 もずく丼 ゆかり和え みそ汁 みかん	豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも	もずく しょうが 赤ピーマン 青ピーマン コーン 大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】 小松菜 みかん
		おやつ	きなこみつ芋	きなこ	さつまいも	
20	火	朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 手作りしらすふりかけ おでん 青菜のマヨネーズ和え すまし汁	しらす 糸削り 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ ツナ 鶏肉	米 もちきび 白ごま じゃがいも 卵なしマヨネーズ	大根 人参 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
		おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖	
21	水	朝	オレンジ			オレンジ
		給食	ホットパン ミートドッグ 焼きかぼちゃのマリネ チンゲン菜スープ	無塩せきウインナー 豚肉 鶏肉	ホットパン ケチャップ 米粉	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 赤ピーマン チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ
		おやつ	わかめおにぎり		米	わかめ
22	木	朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 ひき肉と春雨の炒め物 バンバンジー 中華スープ	豚肉 鶏肉 鶏肉	米 もちきび 白ごま ごま油 白ごま ごま油 ごま油	春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ 白菜
		おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	豆乳	小麦粉 さつまいも	
23	金	朝	アンパンマンバピーせんべい		アンパンマンバピーせんべい	
		給食	赤飯・油みそ チキン南蛮・タルタルソース 千切りイリチー イナムドゥチ ミニロールケーキ【1歳児】バナナ	みそ ツナ 糸削り 鶏肉 豚肉 卵なしちくわ 油揚げ 豚肉 卵なし白かまぼこ	米 黒米 片栗粉 卵なしマヨネーズ ミニロールケーキ	しょうが 玉ねぎ バセリ 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 こんにゃく しいたけ 【1歳児】バナナ
		おやつ	バナナ【1歳児】米粉のカップケーキ		【1歳児】米粉のカップケーキ	バナナ
24	土	給食	きびご飯 ハヤシライス コンソメスープ オレンジ	牛肉 無塩せきベーコン	米 もちきび ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト キャベツ 玉ねぎ えのきたけ セロリ オレンジ
		おやつ	蒸し芋		さつまいも	
26	月	朝	アンパンマンバピーせんべい		アンパンマンバピーせんべい	
		給食	きびご飯 きのこカレー コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	米 もちきび アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ 卵なしマヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ えのきたけ 人参 にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ バセリ
		おやつ	手作りぶどうゼリー		ぶどうジュース	寒天 パイン
27	火	朝	バナナ			バナナ
		給食	きびご飯 タコライス バイクドボテ くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
		おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
28	水	朝	オレンジ			オレンジ
		給食	和風スパゲティ ひじきサラダ すまし汁 バナナ	豚肉 無塩せきベーコン 鶏肉 油揚げ	スパゲティ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのきたけ ひじき キャベツ 人参 きゅうり コーン 枝豆 小松菜 しいたけ バナナ
		おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米	塩昆布
29	木	朝	ハイハイ		ハイハイ	
		給食	きびご飯 さばの竜田揚げ 栄養きんぴら みそ汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	米 もちきび 片栗粉	しょうが ごぼう 人参 青ピーマン こんにゃく 山東菜 玉ねぎ
		おやつ	手作りレーズン蒸しパン	豆乳	小麦粉	レーズン
30	金	朝	アンパンマンバピーせんべい		アンパンマンバピーせんべい	
		給食	チキンライス ハロウィンハンバーグ 鶏とポテトのトマト煮 冬瓜と青菜のスープ グレープフルーツ	チキンライスの素【鶏肉】 ハロウィンハンバーグ【鶏肉・豚肉・大豆】 鶏肉	米 チキンライスの素【ケチャップ】 片栗粉 じゃがいも ケチャップ	チキンライスの素【人参・コーン・玉ねぎ】 ハロウィンハンバーグ【玉ねぎ・しょうが・にんにく・トマト】 玉ねぎ 人参 黄ピーマン にんにく トマト 冬瓜 小松菜 えのきたけ グレープフルーツ
		おやつ	手作りかぼちゃプリン	豆乳	黒糖	かぼちゃ 寒天
31	土	給食	きびご飯 チンジャオロース風 具だくさん汁 バナナ	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ バナナ
		おやつ	米粉のかぼちゃマフィン		米粉のかぼちゃマフィン	

※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。

※給食センターでは、新鮮な食材を仕入れるために野菜等は出来るだけ県産物としていますが、仕入れが出来ない場合は県外産も使用しています。

※食材は、天候その他の都合により変更する場合があります。

※給食の取り置きは衛生面により11時半までとなりました。11時半以降から登園する場合は給食の提供はできませんのでご了承ください。