

R5年 10月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 車ぶ 油 さつま芋 バター 小麦粉	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 さつま芋クッキー	
3日	火	きのこごはん さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 油	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ かぼちゃ いんげん	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
4日	水	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ かぼちゃの煮物 果物	チーズ 豚肉 きびなご 油 揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ ひじき パナナ	豆乳 ひじきおにぎり	
5日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ 千切りイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	キング 豚肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 にんじん こんにやく 冬瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ココアバー	
6日	金	ミートスパゲティー チーズ 白菜ツナサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 さけ 豆乳	スパゲティ 油 マヨネーズ ごま 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 あおさ のり かき	豆乳 鮭おにぎり	
7日	土	▶ 運動会(2歳児~5歳児) ▶					
9日	月	スポーツの日(休園)					
10日	火	焼肉丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ みかん レーズン	保育乳 パウンドケーキ	
11日	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め そうめん汁 果物	さけ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 そうめん さつま芋 ごま	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン ねぎ り んご	保育乳 大学芋	
12日	木	妻ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風味 揚げ クーブイリチー キャベツの みそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 パン 砂糖 バター	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 キャベツ ねぎ なし	保育乳 フレンチトースト	
13日	金	強化あわごはん きのこハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう コンソープ 果物	豚ひき肉 豆腐 アイスマイルク	米 あわ パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	玉葱 しめじ ブロッコリー ごぼう 人参 コーン缶 キャベツ かき	アイスクリーム クラッカー	
14日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの 和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん 油 糖 米 砂	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり パナナ	保育乳 菓子パン	
16日	月	強化あわごはん 豚肉甘酢生薬焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ 白菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 あわ 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ホットケーキMix パ ター	しょうが ブロッコリー 人参 玉葱 たら 白菜 ねぎ みかん	保育乳 チーズスコーン	
17日	火	カレーパーティー ポークカレー かりかり胡瓜 ワカメスープ フルーチェ	豚肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ パ ン 砂糖 ごま	人参 玉葱 きゅうり わかめ	保育乳 ゴマクリームサンド	
18日	水	もずく丼 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 焼きそば 油	もずく しょうが ピーマン こまつな 白菜 ねぎ りんご キャベツ にんじん	保育乳 おやつ焼きそば	
19日	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 じゃが芋 油 パター ぎょうざの皮	梅干し 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ かき りんご	保育乳 フライドアップル	
20日	金	お弁当会(お弁当のしみだね!) 					保育乳 ジャムサンド
21日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ キャベ ツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛 乳	米 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき パナナ	保育乳 菓子パン	
23日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 小松菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 ク ラッカー	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ のり こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 マッシュロサンド	
24日	火	黒米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ きな 粉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 パン	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス 昆布 なし	保育乳 揚げパン	
25日	水	タコライス ゴボウサラダ テンゲン 菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 小麦粉 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 テンゲン菜 りんご	保育乳 ちんびん	
26日	木	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 生クリーム 牛 乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 パター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 スイートポテト	
27日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリーサラダ 冬瓜とワカメの スープ ヨーグルト	ぶたヒレ ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 パター	ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 冬瓜 わかめ ねぎ	保育乳  誕生会ケーキ	
28日	土	強化あわごはん 納豆 大根そぼろ 煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	納豆 鶏ひき肉 豆腐 しらす 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	大根 人参 たら こまつな 長ねぎ 青のり パナナ	保育乳 菓子パン	
30日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 ハンサンスー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 片栗粉 紅 芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ たら もやし 胡瓜 えのき ねぎ みかん	保育乳 紅芋チップ かりかり煮干し	
31日	火	(ハロウィン)ロールパン かぼちゃシ チュー 厚揚げの煮付け ホウレン草 コーン和え 果物	鶏肉 生クリーム 厚揚げ 卵 牛乳	パン じゃが芋 パ ター 小麦粉 オ ートミール 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご	保育乳 オートミールクッキー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

R5年 10月

離乳食献立表

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
2	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
3	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
4	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃ煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 大根煮 すまし汁
5	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜煮 人参スープ
6	煮込み野菜スパゲティ 白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ 白菜煮 豆腐スープ 果物	軟飯 人参ポテト煮 白菜スープ
7	運動会(2歳児～5歳児)		
9	スポーツの日(休園)		
10	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜つぶし煮 胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
11	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
12	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
13	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
14	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
土			

離乳食献立表

回数	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
16	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 人参白菜煮 玉葱スープ
17	全がゆ 豚肉野菜ポテトつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豚肉野菜ポテト煮 キャベツ煮 すまし汁 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
18	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
19	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
20	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 豆腐煮 人参大根煮 玉葱みそ汁 果物	パン トマト煮 ヨーグルト
21	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	蒸しパン
23	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 おくらつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 おくらきざみ煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 小松菜大根煮 人参スープ
24	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
25	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参玉葱つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参玉葱煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
26	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
27	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 冬瓜煮 ブロッコリースープ
28	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 大根そぼろ煮 豆腐みそ汁 果物	蒸しパン
30	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
31	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 玉葱ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	パン チキンかぼちゃ煮 玉葱ほうれん草煮 すまし汁 果物	軟飯 人参ポテト煮 ほうれん草スープ