

10月

予定献立表

甲殻類・軟体類・貝類全般

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	
1日	土	牛丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 パン	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ フルーツ	保育乳 菓子パン	
3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 強力粉 黒糖	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 黒糖アガラサー	
4日	火	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き ナムル 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 さば きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ りんご	保育乳 大学芋	
5日	水	強化玄米ごはん マーボーなす パンサンスー チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 玄米 油春雨 砂糖 ごま 小麦粉 バター	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	木	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしなのり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
7日	金	きのかカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 小麦粉 ふパン きな粉	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン かき	保育乳 揚げパン	
8日	土	運 動 会					
10日	月	ス ポ ー ツ の 日 (休 園)					
11日	火	もずく丼 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨドレ 油 じゃが芋 ごま	もずく しょうが ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶 大根 わかめ ねぎ みかん 青のり	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
12日	水	ケチャップライス 鮭の香味焼き おくら和え チンゲン菜とえのきのスープ 果物	鶏肉 さけ 牛乳 卵	米 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 ピーマン しょうが マッシュルーム缶 オクラ 胡瓜 チンゲン菜 えのき りんご かぼちゃ	保育乳 かぼちゃケーキ	
13日	木	ふりかけごはん 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 押麦 油 砂糖 パン バター	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 こんぶ パナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
14日	金	強化あわごはん 魚天ぷら 筑前煮 なすのみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん なす 長ねぎ なし シー	シークワサーゼリー クラッカー	
15日	土	和風スパゲティー ゴボウサラダ ほうれん草スープ 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 マヨドレ 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ごぼう 胡瓜 ほうれん草 パナナ 青のり	保育乳 菓子パン	
17日	月	黒米ごはん チキンマーメレード煮 ゆでブロッコリー パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 生クリーム 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
18日	火	秋野菜カレーパーティー (カレー フルーツヨーグルト わかめみそ汁)	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ	玉ねぎ ピーマン わかめ 人参 じゃが芋 冬瓜 ほうれん草 フルーツカクテル	保育乳 ホウレン草お好み焼き	
19日	水	なすのミートスパゲティー チーズ小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あおさ パナナ わかめ	豆乳 ワカメおにぎり	
20日	木	あわごはん 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	豆腐 ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター 黒糖	大根 ひじき 人参 にはら 玉葱 こんにやく 白菜 ねぎ なし	保育乳 黒糖トースト	
21日	金	お 弁 当 会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 プアマンケーキ
22日	土	ひじきチャーハン パパイア胡麻和え 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 あわ 砂糖 油 ゴマ パン	ひじき 人参 玉葱 ピーマン パパイア 胡瓜 赤ピーマン 白菜 ねぎ 果物	保育乳 菓子パン	
24日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 芋くず 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ のり 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 くずもち	
25日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 パン バター	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ りんご	保育乳 フレンチトースト	
26日	水	麦ごはん レバーフライ スライストマト 三色きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	豚レバー ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま そうめん	にんにく トマト ごぼう 人参 ピーマン ねぎ なし キャベツ	保育乳 ソーメンチャンプルー	
27日	木	芋ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 卵 ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ かき もずく	保育乳 もずくヒラヤーチー	
28日	金	(ハロウィン)強化あわごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーおおかか和え 果物	鶏肉 生クリーム 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 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 ブロッコリー りんご	保育乳 オートミールクッキー	
29日	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米 パン	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな パナナ	保育乳 菓子パン	
31日	月	(お誕生会)あわごはん きのかハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨドレ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ りんご	保育乳 誕生ケーキ 	

☆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。

10月 離乳食献立

回食			
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)
1	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
土			
3	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	蒸しパン
月			
4	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	芋粥
火			
5	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	ゆかりおにぎり
水			
6	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん
木			
7	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	きなこトースト
金			
8	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 白菜みそ汁 果物	蒸しパン
土			
10			
月			
11	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 大根みそ汁 果物	チーズと青菜のおにぎり
火			
12	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おくらつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おくら煮 チンゲン菜スープ 果物	かぼちゃおにぎり
水			
13	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	バタートースト
木			
14	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 なすみそ汁 果物	ゆかりおにぎり
金			
15	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 ホウレン草スープ 果物	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	しらすおにぎり
土			

離乳食献立表

回食			
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)
17	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	焼き芋
18	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	人参おにぎり 冬瓜ホウレン草煮 人参スープ
19	なす煮込みスパゲティ 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティ 小松菜じゃこきざみ煮 豆腐スープ 果物	しらすおにぎり
20	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	チーズトースト
21	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん
22	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜煮 豆腐みそ汁 果物	ホットケーキ
24	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 大根みそ汁 果物	いもくずしるこ
25	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	チーズトースト
26	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 ゆし豆腐 果物	煮込みそうめん
27	芋おじや 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	ヒラヤーチー
28	全がゆ 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 煮込み野菜ハンバーグ ポテトブロッコリー煮 野菜スープ 果物	ゆかりと青のりおにぎり
29	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐煮 さつま芋煮 すまし汁 果物	キャベツおじや
31	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 玉葱ブロッコリー煮 すまし汁 果物	野菜おにぎり