

10月分献立表



お誕生会

日



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	屋 食 ・ 午 後 お や つ の 主 な 材 料 (菓 子 を 除 く)				エネルギー上:未満児下:以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1木	ミルク菓子	豆腐の肉そぼろあんかけ じゃが芋のごま浸し もやしの味噌汁	ミルクラスク	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	精白米 麴 じゃが芋 でんぶん ごま バター 植物油 砂糖 グラニュー糖	青菜 人参 玉ねぎ もやし えのきたけ	みりん しょうゆ 煮干し シメン	519kcal 538kcal	
2金	ミルク菓子	チキンカツ コーンサラダ 玉ねぎのスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	食塩 こしょう トマトケチャップ 米酢 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	538kcal 566kcal	
3土	ミルク菓子	中華麺入りスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 中華麺 植物油	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう みりん	506kcal 524kcal	
5月	ミルク菓子	煮込みハンバーグ 添え野菜 しめじのスープ	ミルク菓子 昆布	牛乳 ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 パン粉 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ 昆布	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	493kcal 510kcal	しめじ
6火	ミルク菓子 チーズ	鶏肉と大根の煮物 小松菜の和えもの 手作りフレーク	ミルク ふかし芋	牛乳 ツナ缶 鶏肉 がんもどき	精白米 さつま芋 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖	小松菜 人参 大根 青のり粉	みりん しょうゆ 鰹節 食塩	553kcal 547kcal	大根
7水	ミルク 果物 (バナナ)	クリームシチュー キャベツのサラダ	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 生クリーム 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー ホールコーン	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ 米酢 しょうゆ	527kcal 552kcal	
8木	ミルク菓子	豚肉の香味焼き キャロットサラダ 水菜のスープ	しのだ うどん	牛乳 かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 うどん 植物油 砂糖	水菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが カットわかめ	みりん 米酢 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	407kcal 404kcal	ねぎ
9金	ミルク菓子	魚の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごぼうの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鮭 大豆 油揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう ひじき	酒 食塩 鰹節 みりん しょうゆ 煮干し	499kcal 514kcal	
10土	ミルク菓子	肉じゃが 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 糸こんにやく 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	鰹節 みりん 酒 しょうゆ	540kcal 568kcal	
13火	ミルク菓子	タンドリーチキン さつま芋のサラダ わかめのスープ	ミルク みかん ゼリー	牛乳 ヨーグルト ハム ゼラチン 鶏肉	精白米 さつま芋 マヨネーズ 砂糖	みかん缶 オレンジジュース 人参 きゅうり 玉ねぎ カットわかめ 粉寒天	食塩 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース こしょう 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	493kcal 510kcal	さつま芋
14水	ミルク菓子	煮魚 じゃが芋の塩きんぴら ピーマン入り青菜のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 ピーフン じゃが芋 植物油 砂糖	ピーマン 青菜 人参 玉ねぎ しょうが えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 食塩 だし昆布	484kcal 499kcal	
15木	ミルク菓子 小魚	豚肉と玉ねぎの生姜風味 もやしの昆布和え 油揚げの味噌汁	ミルク スイート ポテト	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	精白米 さつま芋 バター 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 もやし しょうが カットわかめ 塩昆布	酒 しょうゆ 煮干し みりん	519kcal 536kcal	
16金	ミルク菓子	祭り寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツのしそ粉和え しめじのすまし汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鮭フレーク 鶏肉 油揚げ	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	みかん 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ れんこん しょうが にんにく かんぴょう ホールコーン しめじ 干し椎茸 きざみのり	米酢 食塩 しょうゆ 酒 みりん しそ粉 鰹節	538kcal 567kcal	みかん
17土	ミルク菓子	炒り豆腐 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 食塩 みりん しょうゆ	556kcal 589kcal	
19月	ミルク菓子	きのこことマカロニのグラタン コールスロー 豆腐のスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 鶏肉 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 マカロニ バター 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ エリンギ しめじ カットわかめ	鰹節 白ワイン 食塩 こしょう 米酢 ベイリーフ しょうゆ	533kcal 559kcal	しめじ
20火	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 もやしの甘酢和え 小魚のふりかけ	ミルク 手作りりんご ジャムサンド	牛乳 しらす干し 鶏肉 高野豆腐	精白米 食パン じゃが芋 ごま 植物油 砂糖 グラニュー糖	りんご 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 青のり粉	鰹節 しょうゆ 米酢 みりん	566kcal 603kcal	
21水	ミルク菓子	魚のオーロラソースかけ きんぴらごぼう しめじの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鮭 牛肉 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 糸こんにやく ごま 植物油 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう しめじ	酒 食塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ みりん 煮干し	563kcal 595kcal	
22木	ミルク菓子	ブルコギ風 春雨のスープ	ミルク おから ドーナツ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆乳 おから みそ	精白米 小麦粉 でんぶん 春雨 ごま ごま油 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ にんにく えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 鰹節 ベイリーフ 食塩 ベーキングパウダー	524kcal 546kcal	
23金	ミルク菓子	さつま芋コロック 添え野菜 人参のスープ	ミルク菓子 小魚	牛乳 しらす干し 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 小麦粉 パン粉 さつま芋 じゃが芋 植物油	人参 ねぎ パセリ キャベツ 玉ねぎ 大根 ホールコーン	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	579kcal 617kcal	さつま芋
24土	ミルク菓子	のっぺい煮 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 里芋 でんぶん 糸こんにやく 植物油 砂糖	バナナ 人参 大根	酒 鰹節 しょうゆ みりん	509kcal 528kcal	
26月	ミルク菓子	きのこのカレー 海藻サラダ	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー エリンギ しめじ カットわかめ	赤ワイン 食塩 カレー粉 鰹節 トマトピューレ ウスターソース オールパイス フルーツチャップ ベイリーフ 米酢 しょうゆ	556kcal 587kcal	しめじ
27火	ミルク菓子	塩麻婆豆腐 もやしのナムル	ミルク りんごケー キ	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐	精白米 ホットケーキの素 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	りんご 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干し椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう 米酢	587kcal 626kcal	
28水	ミルク 果物 (バナナ)	魚のかば焼き風 春雨のサラダ 玉ねぎの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 秋刀魚 油揚げ みそ	精白米 でんぶん 春雨 植物油 砂糖	青菜 人参 きゅうり 玉ねぎ しょうが ホールコーン 青のり粉	しょうゆ 酒 米酢 煮干し	628kcal 678kcal	
29木	ミルク菓子	鶏肉の照り焼き 人参しりしり風 青菜のすまし汁	ミルク 南瓜の 蒸しパン	牛乳 チーズ ツナ缶 鶏肉 鶏卵 豆腐	精白米 ホットケーキの素 ごま油 植物油 砂糖	南瓜 青菜 人参 大根	酒 しょうゆ みりん 鰹節 食塩	558kcal 592kcal	
30金	ミルク菓子	ツナじゃが 切干大根のおかか和え	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 花かつお	精白米 じゃが芋 糸こんにやく 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 グリーンピース 干し椎茸	鰹節 みりん 酒 しょうゆ	523kcal 548kcal	
31土	ミルク菓子	豚汁 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 大根 ごぼう	煮干し	531kcal 558kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますのでご了承ください。
 ※エネルギーについては、屋食とおやつを目安量です。



10月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 青菜、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 青菜、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
2	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
3	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
5	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
6	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 小松菜、人参、大根	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 小松菜、人参、大根	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
7	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
8	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
9	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 人参、玉ねぎ	煮魚 鮭（白身魚）	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
10	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
13	火	さつま芋ミルクペースト 野菜スープ	さつま芋、ミルク 人参、玉ねぎ	さつま芋のミルク煮 野菜やわらか煮	さつま芋、ミルク 人参、玉ねぎ	さつま芋のミルク煮 野菜やわらか煮	さつま芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
14	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、じゃが芋	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、じゃが芋	煮魚 白身魚	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
15	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
17	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
19	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
20	火	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
21	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 人参、玉ねぎ	煮魚 鮭（白身魚）	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
22	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 青菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
23	金	さつま芋ミルクペースト 野菜スープ	さつま芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	さつま芋のミルク煮 野菜やわらか煮	さつま芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	さつま芋のミルク煮 野菜やわらか煮	さつま芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
24	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
26	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
28	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
29	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 青菜、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 青菜、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
30	金	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
31	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。