

10月分献立表



お誕生会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・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	旬の地産産物 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 玉ねぎのすまし汁	ミルク 菓子	牛乳 秋刀魚 豆腐	精白米 春雨 でんぶん 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 鰹節 食塩	612kcal 673kcal	
2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 みかん ゼリー	牛乳 鶏ひき肉 ゼラチン 豆腐 みそ	精白米 じゃが芋 でんぶん ごま 植物油 砂糖	みかん缶 オレンジジュース 青菜 人参 玉ねぎ もやし えのきたけ 粉寒天	みりん しょうゆ 煮干し	486kcal 510kcal	
3金	ミルク 菓子	クリームシチュー キャベツのサラダ	ミルク 菓子 小魚	牛乳 生クリーム しらす干し 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 バセリ 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 ペイリーフ 米酢 しょうゆ	539kcal 582kcal	
4土	ミルク 菓子	ちゃんこ汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 植物油	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	酒 鰹節 しょうゆ 食塩	486kcal 514kcal	
6月	ミルク 菓子	けんちん汁 さつま芋の天ぷら 切干大根のごまみそ和え	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 さつま芋 ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 大根 切干大根 ホールコーン	鰹節 食塩 酒 みりん しょうゆ	540kcal 583kcal	さつま芋
7火	ミルク 菓子	魚の塩焼き きんぴらごぼう 青菜の味噌汁	鶏南蛮 うどん	牛乳 鮭 牛肉 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 うどん 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖	青菜 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう	酒 食塩 しょうゆ みりん 煮干し 鰹節	406kcal 414kcal	
8水	ミルク 菓子 小魚	煮込みハンバーグ 添え野菜 しめじのスープ	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 牛ひき肉 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 もやし しめじ	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ペイリーフ しょうゆ	482kcal 502kcal	
9木	ミルク 菓子	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 りんご ケーキ	牛乳 ツナ缶 鶏肉 鶏卵 がんもどき	精白米 ホットケーキの素 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖	りんご 小松菜 人参 大根 青のり粉	みりん しょうゆ 鰹節	609kcal 669kcal	だいこん
10金	ミルク 菓子	豚肉のしょうが煮 もやしのしのだ和え 麩の味噌汁	ミルク 菓子 昆布	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麩 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし しょうが 昆布	酒 しょうゆ みりん 煮干し	472kcal 499kcal	
11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	バナナ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	鰹節 みりん 酒 しょうゆ	533kcal 574kcal	
14火	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	ミルク 黒糖 蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	精白米 ホットケーキの素 植物油 砂糖 黒砂糖	水菜 人参 ねぎ キャベツ 大根 しょうが	みりん 米酢 食塩 こしょう 鰹節 ペイリーフ しょうゆ	485kcal 514kcal	ねぎ
15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 ピーマン 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	477kcal 505kcal	
16木	ミルク 菓子	鶏肉のトマトソースかけ さつま芋のサラダ わかめスープ	ミルク シュガー ビーンズ	牛乳 鶏肉 ハム 大豆	精白米 小麦粉 さつま芋 でんぶん 植物油 マヨネーズ 砂糖 グラニュー糖 粉砂糖	トマトホール缶 人参 きゅうり 玉ねぎ カットわかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 鰹節 ペイリーフ しょうゆ	538kcal 582kcal	さつま芋
17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 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 568kcal	みかん
18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	549kcal 595kcal	
20月	ミルク 菓子	きのこのカレーシチュー 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 オースハイ スルーツチャツネ ペイリーフ 米酢 しょうゆ	549kcal 593kcal	しめじ
21火	ミルク 菓子	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 はんぺんのすまし汁	ミルク 手作りりんご ジャムサンド	牛乳 はんぺん 鶏肉 大豆 油揚げ	精白米 食パン 植物油 砂糖 グラニュー糖	りんご 人参 大根 カットわかめ ひじき	酒 しょうゆ みりん 鰹節 食塩	548kcal 593kcal	
22水	ミルク 果物 (バナナ)	さつま芋コロッケ 添え野菜 人参のスープ	ミルク 菓子	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつま芋 植物油	人参 ねぎ バセリ 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 ウスターソース 鰹節 ペイリーフ しょうゆ	597kcal 654kcal	さつま芋
23木	ミルク 菓子	麻婆豆腐 中華風和えもの	ミルク スイート ポテト	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 さつま芋 春雨 でんぶん ごま油 バター 植物油 砂糖	にら 人参 きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	酒 トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 ペイリーフ 米酢 みりん	563kcal 608kcal	
24金	ミルク 菓子	魚のオーロラソースかけ もやしの昆布和え 豆腐の味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 鮭 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 植物油 マヨネーズ	水菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 塩昆布	酒 食塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ 煮干し	517kcal 550kcal	
25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	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 ペイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう みりん	499kcal 530kcal	
27月	ミルク 菓子	きのこ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 玉ねぎ キャベツ ホールコーン 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 ペイリーフ しょうゆ	532kcal 573kcal	しめじ
28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 ラスク	牛乳 しらす干し 鶏肉 高野豆腐	精白米 麩 じゃが芋 ごま バター 植物油 砂糖 グラニュー糖	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 シナモン	506kcal 542kcal	
29水	ミルク 菓子 チーズ	魚の南部焼き 人参しりしり風 ごぼうの味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 鮭 ツナ缶 みそ	精白米 ごま 黒ごま ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう しょうが しめじ	しょうゆ 酒 みりん 煮干し	564kcal 574kcal	
30木	ミルク 菓子	鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草のカレーソテー 大根のスープ	ミルク おから ドーナツ	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 鶏卵 おから 豆乳	精白米 小麦粉 小麦粉 植物油 砂糖	ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 カットわかめ	酒 食塩 こしょう しょうゆ カレー粉 鰹節 ペイリーフ ベーキングパウダー	523kcal 561kcal	
31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	516kcal 554kcal	

※3歳未満児の主食は、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からご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつを目分量です。



10月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃		7～8か月頃		9～11か月頃		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	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 青菜、人参、玉ねぎ	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 青菜、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
2	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	豆腐と人参のくす煮 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
3	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
4	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	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
6	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、さつま芋	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、さつま芋	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
7	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、大根	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 青菜、人参、大根	煮魚 鮭（白身魚） 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
8	水	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	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、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 青菜、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
10	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、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
11	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
14	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、大根	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、大根	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
15	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 青菜、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 青菜、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
16	木	さつま芋のミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、玉ねぎ	さつま芋のミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、玉ねぎ	さつま芋のミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
17	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
18	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくす煮 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
20	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
21	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 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 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
22	水	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、さつま芋	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、さつま芋	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
23	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくす煮 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
24	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） 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
25	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
27	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくす煮 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
28	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
29	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	白身魚 人参、玉ねぎ	煮魚 鰯（白身魚） 野菜やわらか煮	鰯（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
30	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク ほうれん草、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク ほうれん草、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
31	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

※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。