

# 10月幼児食予定献立表

令和元年

つぼみっ子保育園

日曜日	曜	日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	火		ご飯 白身魚のみみじ焼き 果物 クーブイリチー ジャが芋のみそ汁	ハニークリーム トースト 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 牛乳	白米 パン こんにゃく ジャが芋	トマト 人参 なら 切干大根 玉ねぎ ねぎ	
2	水		もずくどんぶり もやしの和え物 果物 ゆし豆腐	大学芋 牛乳	もずく 豚ミンチ ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン もやし 果物 ほうれん草 ねぎ	
3	木		ご飯 サバの竜田揚げ 果物 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	チーズサブレ 牛乳	さば 鶏ミンチ 粉チーズ 木綿豆腐 豆乳 牛乳	白米	トマト 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 しめじ 果物	
4	金		ご飯 チキンのみそ焼き 果物 南瓜サラダ 大根のすまし汁	チョコバナナ スコーン 牛乳	鶏肉 卵 チーズ わかめ 牛乳	白米 チョコ	コーン 南瓜 大根 ねぎ 果物	
5	土		 5周年記念 ~ お楽しみバイキング ~ 					
7	月		大根チキンカレー キャベツの和え物 果物 コンソメスープ	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ちくわ 卵 牛乳 チーズ	白米 ジャが芋	人参 玉ねぎ 大根 グリーンピース キャベツ 胡瓜 パセリ 果物	
8	火		ご飯 きびなごの唐揚げ 果物 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	白米	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 果物	
9	水		あわご飯 豚肉の味噌漬け焼き 果物 わかめと胡瓜の和え物 ソーメン汁	ボンデーナツ 牛乳	豚肉 わかめ 油揚げ 卵 きなこ 牛乳	白米 ソーメン	玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 ねぎ 果物	
10	木		   秋の遠足(お弁当)   					
11	金		焼きそば 野菜スティック 果物 フライドポテト 豆腐のみそ汁	昆布おにぎり 枝豆	豚肉 ツナ缶 絹豆腐 昆布 枝豆	中華麺 白米 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 ねぎ 果物	
12	土		ひき肉親子丼 胡瓜の和え物 果物 わかめのみそ汁	お楽しみ おやつ	鶏ミンチ ちくわ わかめ 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ 果物	
15	火		ふりかけご飯 ユーリンチー 果物 ポテトサラダ 白菜スープ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 ジャが芋 パン	長ネギ 胡瓜 コーン 白菜 椎茸 果物 ねぎ	
16	水		麦ご飯 サバの香味焼き 果物 五目煮 もずくのみそ汁	くずもち 牛乳	サバ 大豆 鶏肉 絹豆腐 牛乳 きなこ もずく	白米 押し麦 芋くず	トマト 大根 ごぼう 人参 ねぎ 果物 えのき	
17	木		《沖縄そばの日》 三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮 果物	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ サキイカ 金時豆 いなりあげ	白米 沖縄そば	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 椎茸 果物	
18	金		玄米ご飯 さんまのかば焼き 果物 もやしの和え物 なめこ汁	マロンケーキ 牛乳	さんま カニ棒 絹豆腐 卵 牛乳	白米 玄米 栗	ブロッコリー 胡瓜 人参 もやし なめこ ねぎ 果物	
19	土		チャーハン 胡瓜の和え物 果物 チキンナゲット みそ汁	お楽しみ おやつ	ポーク 卵 わかめ ツナ缶 牛乳 ナゲット	白米	小松菜 人参 胡瓜 白菜 えのき ねぎ 果物	
21	月		ご飯 ピザ風ハンバーグ 果物 冬瓜の和え物 白菜のみそ汁	パースディケーキ 野菜ジュース	合挽き肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米 ケーキ	人参 ピーマン 玉ねぎ 冬瓜 胡瓜 白菜 ねぎ 果物	
23	水		ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め もやしのみそ汁	オートミール クッキー 牛乳	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	白米 しらたき オートミール	ブロッコリー 人参 なら もやし 果物	
24	木		きのこミートスパゲティ チョレギサラダ 果物 オニオンスープ	鮭おにぎり 牛乳	合挽き肉 鮭 牛乳	白米 スパゲティ	椎茸 しめじ 玉ねぎ ピーマン レタス 胡瓜 人参 果物	
25	金		ご飯 サバのみそ煮 果物 南瓜のそぼろ煮 アーサのすまし汁	もちもちどら焼き 牛乳	さば 鶏ミンチ アーサ 小倉あん 牛乳	白米 白玉粉	大根 しそ 南瓜 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ 果物	
26	土		   子ども育成会まつり   					
28	月		豆腐のドライカレー丼 果物 ブロッコリーおかかあえ キャベツのみそ汁	マシュマロおこし 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	白米 マシュマロ オートミール コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物	
29	火		ご飯 レバーの竜田揚げ 果物 マカロニサラダ わかめのみそ汁	アップルシナモン ケーキ 牛乳	豚レバー わかめ 卵 牛乳	白米 マカロニ	トマト 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物	
30	水		五穀米ご飯 魚の西京焼き 果物 胡瓜とシラスの和え物 鶏汁	タンナファクルー 牛乳	白身魚 しらす 卵 鶏肉 牛乳	白米 ジャが芋 五穀米	人参 胡瓜 冬瓜 玉ねぎ ねぎ 果物	
31	木		ご飯 ハローウィンコロケ ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ラスク 牛乳	合挽き肉 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳	白米 パン	南瓜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 14日(月)は体育の日でお休みです。

※ 22日(火)は即位礼正殿の儀の日でお休みです。

# 10月離乳食予定献立表

令和元年

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み		
1	火	つぶし粥 魚のトマトすり流し 果汁 人参ペースト じゃが芋スープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 切干大根つぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 切干大根のやわらか煮 じゃが芋のみそ汁	ジャムパン	
2	水	全粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶしもやしの和え物 ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 もやしの和え物 ゆし豆腐	ふかし芋	
3	木	つぶし粥 白身魚のトマトすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 白身魚のトマトつぶし煮 果物 人参のいり煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 人参のいり煮 冬瓜のみそ汁	チーズ パンケーキ	
4	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト 大根スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 南瓜つぶしサラダ 大根のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 南瓜サラダ 大根のすまし汁	バナナ パンケーキ	
5	土	<span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">5周年記念お楽しみバイキング</span>				
7	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツマッシュ オニオンスープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 果物 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ	軟飯 ささみのミルク煮 果物 キャベツの和え物 オニオンスープ	南瓜おやき	
8	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 大根スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 豆腐チャンブルーつぶし煮 大根のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 豆腐チャンブルー煮 大根のみそ汁	ヨーグルト パンケーキ	
9	水	つぶし粥 野菜ペースト 果樹 人参ペースト オニオンスープ	つぶし粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 胡瓜のつぶしあえ すまし汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 すまし汁	さつま芋の おやき	
10	木	<span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">秋の遠足(お弁当)</span>				
11	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 さつま芋ペースト すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 さつま芋のつぶし煮 みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 さつま芋の煮物 みそ汁	昆布おにぎり	
12	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の煮物 果物 胡瓜のおろしあえ オニオンスープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 胡瓜の和え物 オニオンスープ	お楽しみ おやつ	
15	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 じゃが芋ペースト 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 ポテトサラダ 白菜スープ	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ポテトサラダ 白菜スープ	ジャムパン	
16	水	つぶし粥 魚とトマトにすり流し 果汁 大根ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 大根の煮物 豆腐のみそ汁	マカロニ きなこ	
17	木	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 キャベツ和えマッシュ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 キャベツのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 豆腐のすまし汁	じゅーしー	
18	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	レーズン パンケーキ	
19	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 じゃが芋ペースト 白菜スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ 白菜のみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	お楽しみ おやつ	
21	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 冬瓜マッシュ 白菜スープ	全粥 ささみのつぶし野菜煮 果物 冬瓜のつぶしあえ 白菜のみそ汁	軟飯 ささみの野菜煮 果物 冬瓜の和え物 白菜のみそ汁	フルーツ パンケーキ	
23	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト さつま芋スープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 人参炒め煮 さつま芋のみそ汁	パンケーキ	
24	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	鮭おにぎり	
25	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 南瓜のつぶし煮 すまし汁	軟飯 魚のおろし煮 果物 南瓜の煮物 すまし汁	じゃが芋 おやき	
26	土	<span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">子ども育成会まつり</span>				
28	月	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 ブロッコリーペースト キャベツスープ	全粥 豆腐の野菜つぶし煮 果物 つぶしブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	軟飯 豆腐の野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	オートミール パンケーキ	
29	火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 マカロニつぶしサラダ みそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 マカロニサラダ みそ汁	ヨーグルト あえ	
30	水	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 ポテトマッシュ 冬瓜スープ	全粥 白身魚のつぶし煮 果物 ポテトサラダ つぶし鶏汁	軟飯 白身魚の煮つけ 果物 ポテトサラダ 鶏汁	おじゃ	
31	木	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 ブロッコリー和えマッシュ オニオンスープ	全粥 南瓜のつぶし煮 ヨーグルトあえ ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	軟飯 南瓜の煮物 ヨーグルトあえ ブロッコリー和え物 オニオンスープ	ジャムパン	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 14日(月)は体育の日でお休みです。

**※ 22日(火)は即位礼正殿の儀の日でお休みです。**

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。