



# 10月 幼児食 献立表



日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1 木	納豆ご飯 コロケ 大根と胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁	白米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 合挽き グリンピース 卵 小麦粉 パン粉 油 大根 胡瓜 しらす キャベツ しめじ みそ	梨	わらびもち 牛乳 芋くず 砂糖 タピオカ きなこ	17 土	チャーハン わかめの和え物 水餃子スープ	白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 からし菜 卵 わかめ 胡瓜 ツナ缶 水餃子 白菜 椎茸	バナナ	お楽しみおやつ 
2 金	ご飯 カラフル麻婆豆腐 トマトの和え物 わかめのすまし汁	白米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ツナ缶 トマト わかめ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	レーズンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 レーズン ベーキングパウダー	19 月	ビビンバ丼 もずく酢 豆腐のみそ汁	白米 豚肉 人参 玉ねぎ たら もやし もずく 胡瓜 絹豆腐 えのき ねぎ	オレンジ	カレーチーズラスク 牛乳 食パン チーズ カレー粉 マヨネーズ
3 土	鮭ごはん チキンナゲット 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	白米 鮭 チキンナゲット 胡瓜 わかめ 人参 ツナ缶 絹豆腐 アーサ ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ 	20 火	あわご飯 サバのおろし煮 麩チャンプルー わかめみそ汁	白米 あわ さば 大根 ねぎ キャベツ 人参 からし菜 車麩 卵 ポーク缶 わかめ 長ネギ 油揚げ みそ	りんご	大学芋 牛乳 さつま芋 ごま 砂糖 油
5 月	タコライス 南瓜の煮物 わかめスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト チーズ 南瓜 わかめ えのき茸	柿	ピザトースト 牛乳 食パン ピザソース コーン マヨネーズ チーズ	21 水	焼きそば 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 青のり 小松菜 人参 ちくわ 野菜ドレ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ	きのこおこわ お茶 白米 もち米 たら しめじ 椎茸 鶏肉
6 火	ご飯 鮭のオーロラソース焼き クレープイリチー 小松菜のみそ汁	白米 鮭 マヨネーズ ブロッコリー 刻み昆布 切干大根 人参 豚肉 たら こんにゃく 小松菜 人参 油揚げ	オレンジ	チョコチップ蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 ココア 油 チョコチップ 牛乳	22 木	ご飯 きびなごのから揚げ ポテトサラダ なめこ汁	白米 きびなご ブロッコリー じゃが芋 人参 胡瓜 コーン 卵 マヨネーズ なめこ 白菜 ねぎ みそ	柿	ちんびん 牛乳 小麦粉 黒糖 油 砂糖 ベーキングパウダー
7 水	レバー入ミートスパゲティ フレンチサラダ きのこスープ	スパゲティ 合挽き 豚レバー 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス 人参 りんご コーン 椎茸 しめじ 玉ねぎ ねぎ	バナナ	じゃこおにぎり 枝豆 白米 しらす 天かす 白ごま めんつゆ ごま油	23 金	ご飯 ユーリンチー 人参とほうれん草のナムル ワカメスープ	白米 鶏肉 長ネギ 人参 ほうれん草 ごま ワカメ 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト あえ	ソーメンちゃんぽん お茶 ソーメン 玉ねぎ ツナ缶 たら 油
8 木	ご飯 サバの竜田揚げ 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	白米 サバ トマト 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ たら 木綿豆腐 冬瓜 しめじ ねぎ みそ	りんご	ヨーグルトサワーケーキ 牛乳 卵 砂糖 油 ヨーグルト レモン汁 ホットケーキミックス	24 土	ご飯 肉野菜炒め 冷奴 冬瓜のみそ汁	白米 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 からし菜 絹豆腐 トマト 冬瓜 油揚げ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ 
9 金	麦ご飯のもずく丼ぶり 南瓜サラダ 白菜のみそ汁	白米 押し麦 もずく 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 卵 チーズ レーズン マヨネーズ 白菜 えのき ねぎ みそ	青きりみかん	芋天ぷら 牛乳 さつま芋 てんぷら粉 揚げ油	26 月	ご飯 キーマカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン じゃが芋 りんご きゅうり ワカメ シラス 和風ドレ 玉ねぎ 人参 ねぎ	りんご	アメリカンドック 牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 油
10 土	じゅーしー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき たら 春雨 胡瓜 ちくわ 鶏肉 冬瓜 人参 こんにゃく ねぎ	パイン缶	お楽しみおやつ 	27 火	五穀米ご飯 秋刀魚の蒲焼 もやしの和え物 大根と厚揚げのみそ汁	白米 五穀米 秋刀魚 トマト もやし 人参 胡瓜 ちくわ 大根 厚揚げ ねぎ みそ	オレンジ	パースディケーキ 野菜ジュース
12 月	ポークカレー キャベツサラダ モズクスープ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース キャベツ ツナ缶 かいわれ 玉ねぎ 人参 モズク ねぎ	ヨーグルト あえ	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	28 水	パン ホワイトシチュー ケチャップウインナー ブロッコリーサラダ	パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛乳 グリンピース ウインナー ブロッコリー 人参 コーン	バナナ	油みそおにぎり 小魚 白米 みそ ツナ缶
13 火	お弁当会				29 木	さつま芋ご飯 魚のチーズマヨ焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白米 さつま芋 白身魚 マヨネーズ チーズ トマト ひじき 人参 豚肉 しらたき 大豆 たら ゆし豆腐 ねぎ	りんご	アガラサー 牛乳 強力粉 黒糖 牛乳 重曹
14 水	ふりかけあわご飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ アーサ汁	白米 あわ ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン マカロニ 胡瓜 コーン みかん缶 マヨネーズ アーサ かいわれ	オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス 絹豆腐 黒糖 油	30 金	ご飯 ハンバーグ 胡瓜の甘酢あえ コンソメスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 パン粉 胡瓜 ちくわ 人参 玉ねぎ 人参 セロリ	梨	ハローウィンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 ホットケーキミックス 牛乳 南瓜 チョコ
15 木	玄米ご飯 キスの天ぷら パパイヤイリチー ソーメン汁	白米 玄米 キス てんぷら粉 ブロッコリー パパイヤ 人参 ツナ缶 玉ねぎ たら ソーメン ねぎ	パイン	黒糖バナナケーキ 牛乳 バター 黒糖 卵 小麦粉 バナナ ベーキングパウダー	31 土	豆腐そぼろ丼 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 たら 小松菜 ツナ缶 コーン 野菜ドレ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ ごま	バナナ	お楽しみおやつ 
16 金	《17日沖縄そばの日》 三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 沖縄そば かまぼこ ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 ごま サキイカ 金時豆 黒糖 砂糖	青きりみかん	いなり寿司 お茶 白米 椎茸 人参 いなりあげ	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。				

# 10月 離乳食 献立表

令和2年

つぼみっ子保育園

初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)			おやつ (3回食より開始)		
後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)				後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)					
日	曜日	献立		日	曜日	献立			
1	木	初期	つぶし粥 じゃが芋の煮物 大根あえマッシュ キャベツスープ 果物	おじや	17	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ
		中期	納豆全粥 じゃが芋の煮物 大根のつぶし和え キャベツスープ 果物				中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 つぶし和え物 白菜スープ 果物	
		後期	納豆軟飯 じゃが芋の煮物 大根の和え物 キャベツスープ 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 白菜スープ 果物	
2	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトあえマッシュ オニオンスープ 果汁	煮込みうどん	19	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすまし汁 果汁	おじや
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 つぶしトマトあえ オニオンスープ 果物				中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	
		後期	軟飯 マーボー豆腐 トマトの和え物 オニオンスープ 果物				後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	
3	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ	20	火	初期	つぶし粥 魚のおろしすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	さつま芋のウムニー
		中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 魚のおろしつぶし煮 野菜の柔らかつぶし煮 みそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚の煮つけ 人参いり煮 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 果物	
5	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト トマトスープ 果汁	おじや	21	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁	おじや
		中期	全粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 トマトスープ 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜つぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 トマトスープ 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	
6	火	初期	つぶし粥 魚の野菜煮 人参ペースト 小松菜スープ 果汁	鶏おかゆ	22	木	初期	つぶし粥 魚と野菜つぶし煮 ポテトマッシュ 白菜スープ 果汁	ふかし芋
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 小松菜のみそ汁 果物				中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 小松菜のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物	
7	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜煮ペースト 人参ペースト じゃが芋スープ 果汁	煮込みうどん	23	金	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト ほうれん草マッシュ 豆腐のすまし汁 果汁	にゅうめん
		中期	全粥 豆腐の野菜つぶし煮 つぶしサラダ じゃが芋スープ 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草つぶしナムル 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 サラダ じゃが芋スープ 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草ナムル 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	
8	木	初期	つぶし粥 魚のトマトすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	おじや	24	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト トマトサラダマッシュ 冬瓜スープ 果汁	お楽しみおやつ
		中期	全粥 魚とトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物				中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物				後期	軟飯 豆腐の柔らか煮 トマトサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	
9	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 白菜スープ 果汁	さつま芋のウムニー	26	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ ミルクスープ 果汁	にゅうめん
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ 果物	
10	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ 野菜スープ 果汁	お楽しみおやつ	27	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	バナナ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ 野菜スープ 果物				中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 胡瓜のつぶし和え 大根のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 白菜サラダ 野菜スープ 果物				後期	軟飯 魚と野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物	
12	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 大根スープ 果汁	ツナ粥 野菜スープ	28	水	初期	つぶし粥 ホワイトシチュー 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 果汁	おじや
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ 大根スープ ヨーグルトあえ				中期	全粥 つぶしホワイトシチュー 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 果物	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ ヨーグルトあえ				後期	軟飯 ホワイトシチュー 魚の煮つけ ブロッコリーサラダ 果物	
13	火	初期	つぶし粥 魚の野菜煮 小松菜ペースト じゃが芋スープ 果汁	パンかゆ	29	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	煮込みうどん
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし小松菜あえ じゃが芋スープ 果物				中期	全粥 魚のトマトチーズつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 小松菜の和え物 じゃが芋スープ 果物				後期	全粥 魚のトマトチーズ煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	
14	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 豆腐のすり流し 果汁	南瓜マッシュ	30	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトマッシュ オニオンスープ 果汁	南瓜マッシュ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	
15	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	チーズおじや	31	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁	お楽しみおやつ
		中期	全粥 魚の野菜煮 いり豆腐 ソーメン汁 果物				中期	全粥 ささみと豆腐の煮物 小松菜のつぶしあえ じゃが芋スープ 果物	
		後期	軟飯 魚との野菜煮 いり豆腐 ソーメン汁 果物				後期	軟飯 ささみと豆腐の煮物 小松菜の和え物 じゃが芋スープ 果物	
16	金	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	おじや	10月	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。	初期	つぶし粥 鶏肉の煮物 つぶし和え物 オニオンスープ 果物	おじや
		中期	全粥 鶏肉の煮物 つぶし和え物 オニオンスープ 果物				中期	全粥 鶏肉の煮物 和え物 オニオンスープ 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 オニオンスープ 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 オニオンスープ 果物	

