



10月 幼児食 献立表



つはみっ子保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			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)				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 土	ヨーグルト	ひき肉カレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	18 火	梨	さつま芋ご飯	白米 さつま芋		
	あえ	コールスローサラダ		卵 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参		鮭の西京焼き	鮭		トマト	
午後おやつ						お楽しみおやつ					
3 月	オレンジ	豆腐のドライカレー	豚ミンチ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸	19 水	オレンジ	ご飯	白米		
		ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参		ハンバーグ	合挽肉 卵	パン粉	人参 ピーマン 玉ねぎ コーン	
午後おやつ						アメリカンドック					
4 火	青切みかん	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		20 木	パイナップル	ご飯	白米		
		はんぺんチーズフライ	はんぺん チーズ 卵	小麦粉 パン粉			ユウリンチー	鶏肉	はちみつ	長ネギ	
午後おやつ						ホットケーキ					
5 水	オレンジ	ご飯		白米		21 金	りんご	麦ごはん	白米 押し麦		
		サバの竜田揚げ	サバ		トマト		サバのおろし煮	サバ		大根 ねぎ	
午後おやつ						大学芋					
6 木	パイナップル	ひじき入ミートスパゲティ	ひじき 合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	22 土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし
		野菜サラダ			レタス 胡瓜 りんご コーン 人参		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参	
午後おやつ						お楽しみおやつ					
7 金	りんご	ご飯		白米		24 月	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース
		鮭のチーズマヨ焼き	鮭 チーズ	マヨネーズ	ブロッコリー		キャベツサラダ	カニ棒		キャベツ かいわれ 人参	
午後おやつ						チーズクッキー					
8 土	運動会					25 火	梨	フィッシュバーガー	白身魚 卵	パン 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
							クラムチャウダー	ベーコン アサリ 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	
午後おやつ						野菜ジュース					
11 火	お弁当会					26 水	柿	ご飯	白米		
							カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	
午後おやつ						ソーメンチャンプルー					
12 水	りんご	玄米ご飯		白米 玄米		27 木	バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米		
		魚の天ぷら	白身魚	てんぷら粉	トマト		秋刀魚のかば焼き	秋刀魚		トマト	
午後おやつ						マシュマロおこし					
13 木	柿	タコライス	合挽肉 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト	28 金	創立記念パーティー				
		胡瓜ちくわ	ちくわ		胡瓜		ハローウィンケーキ	牛乳 卵	小麦粉 砂糖 バター チョコ	人参	
午後おやつ						ハローウィンケーキ					
14 金	ネーブル	ご飯		白米		29 土	ネーブル	ケチャップライス	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
		魚のもみじ焼き	白身魚	マヨネーズ	ブロッコリー 人参		キャベツの和え物	ツナ缶		キャベツ 人参	
午後おやつ						お楽しみおやつ					
15 土	バナナ	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	31 月	梨	ご飯	白米		
		ワカメと白菜の和え物	ツナ缶 ワカメ		白菜 人参		南瓜コロケ	合挽肉 卵	小麦粉 パン粉	南瓜 玉ねぎ	
午後おやつ						メロンパンスコーン					
17 月	青切みかん	《沖縄そばの日》				※ 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日(月)スポーツの日でお休みです。					
		三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ						
午後おやつ						油みそおにぎり					



※ 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日(月)スポーツの日でお休みです。



10月 離乳食 献立表



令和4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)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
		初期	中期	後期			
		初期	中期	後期			
1	土	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	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ ヨーグルトあえ	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ ヨーグルトあえ	おじゃ キャベツスープ		
3	月	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物	おじゃ 鶏スープ		
4	火	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁	全粥 魚のつぶし野菜煮 胡瓜のおろしあえ 野菜スープ 果物	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 レバー汁 果物	バナナ パンケーキ		
5	水	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ 冬瓜スープ 果汁	全粥 魚のトマトつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物	軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物	ふかし芋		
6	木	つぶし粥 野菜ペースト つぶしサラダ ジャが芋スープ 果汁	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ ジャが芋スープ 果物	軟飯 ささみの野菜煮 サラダ ジャが芋スープ 果物	おじゃ レタススープ		
7	金	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物	軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物	チーズパン じゃが芋スープ		
8	土	 運 動 会 					
11	火	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ ジャが芋スープ 果汁	全粥 魚のつぶし野菜煮 小松菜のつぶしあえ ジャが芋スープ 果物	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 ジャが芋スープ 果物	おじゃ 小松菜スープ		
12	水	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ すましスープ 果汁	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物	軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁 果物	おじゃ 豆腐のすまし汁		
13	木	つぶし粥 豆腐のくず煮マッシュ トマトサラダペースト オニオンスープ 果汁	全粥 豆腐のつぶしくず煮 トマトつぶしサラダ ワカメスープ 果物	軟飯 豆腐のくず煮 トマトサラダ ワカメスープ 果物	トマトおじゃ 豆腐のすまし汁		
14	金	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物	軟飯 魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	チーズパン 胡瓜スティック		
15	土	つぶし粥 魚のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	全粥 魚のつぶし煮 白菜のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 魚の煮つけ 白菜の和え物 豆腐のすまし汁 果物	お楽しみおやつ		
17	月	つぶし粥 南瓜ペースト ほうれん草和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え オニオンスープ 果物	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物	にゅうめん		
18	火	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト ゆし豆腐 果汁	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋ウムニー		
19	水	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物	軟飯 ささみと野菜の煮物 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	じゃが芋おやき		
20	木	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすまし汁 果汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のすまし汁 果物	バナナ パンケーキ		
21	金	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物	軟飯 魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	さつま芋おやき		
22	土	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁 果物	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁 果物	お楽しみおやつ		
24	月	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	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 大根スープ 果物	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 大根スープ 果物	おじゃ キャベツスープ		
25	火	つぶし粥 魚のすり流し 野菜サラダマッシュ 野菜スープ 果汁	全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜サラダ ミルク野菜スープ 果物	軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ ミルク野菜スープ 果物	トマトパンケーキ		
26	水	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	にゅうめん		
27	木	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁	全粥 魚のつぶし野菜 ジャが芋のつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 ほうれん草スープ 果物	おじゃ オニオンスープ		
28	金	 創 立 記 念 パー ティー 					パンケーキ
29	土	初期	中期	後期	お楽しみおやつ		
31	月	初期	中期	後期	南瓜パンケーキ		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 10日(月)スポーツの日でお休みです。

