

10月献立表



🍎🍌🍇🍓🍍🍑🍒🍓🍌🍇 2024年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)			
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える						
月	7・21	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	パン 鶏のバジル煮 スパゲッティサラダ コーンスープ	鶏肉 ハム	パン スパゲッティ	人参、キャベツ じゃがいも、ほうれん草 玉ねぎ、バジル きゅうり、コーン	御飯 豚生姜焼き 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 わかめ小松菜御飯 チーズ			
火	8・22		栗御飯 鮭のホイル焼き 豚大根 清汁 果物	鮭 豚肉	七分搗米	栗、人参、玉ねぎ、えのき ピーマン、赤パプリカ 大根、いんげん こんにゃく、みつ栗 長ネギ、りんご	チキンカレー スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 マラーカオ するめ			
水	9・23		御飯 松風焼き キャベツのゆずポン酢和え 味噌汁	鶏ひき肉 カニカマ	七分搗米	人参、長ネギ ごぼう、れんこん いんげん、キャベツ きゅうり、わかめ 小松菜	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 スイートポテト 小魚			
木	10・24		御飯 鰯のケチャップ照焼き ブロッコリーカリフラワーサラダ 味噌汁 果物	鰯 ハム	七分搗米	じゃがいも、ブロッコリー カリフラワー、人参 コーン、白菜 しめじ、いんげん 柿	御飯 鶏味噌炒め 清汁	ほうじ茶 クッキー	豆乳 牛乳寒天 ミニパン			
金	11・25		11日 お弁当の日			御飯 回鍋肉 ナムル 中華スープ	豚肉 ハム	七分搗米 ゴマ	キャベツ、ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ 長ネギ、もやし、ほうれん草 人参、チンゲン菜、わかめ	焼うどん バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 和風ホットケーキ 干し芋
土	12・26		ハムピラフ 肉じゃが 味噌汁 果物	ハム 豚肉	七分搗米	玉ねぎ、ピーマン 人参、じゃがいも グリーンピース、キャベツ 葉ネギ、大根 バナナ		ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 焼きそば するめ			
月	28		御飯 コロケ 春雨サラダ 味噌汁	豚ひき肉 鶏卵 ハム	七分搗米	かぼちゃ、玉ねぎ ブロッコリー 春雨、きゅうり 人参、ほうれん草	御飯 鶏のコンソメ煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 りんごジャムパン こぶ			
火	1・15・29		御飯 鶏の塩麩焼 れんこん金平 味噌汁 果物	鶏肉 油揚げ	七分搗米 ゴマ	かぶ、きゅうり 人参、れんこん いんげん、しらたき さつまいも 水菜、梨	御飯 チンジャオロース 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 みたらしいもち するめ			
水	2・16・30		御飯 鯖のみりん焼き 高野豆腐炒り煮 味噌汁	鯖 高野豆腐 鶏ひき肉	七分搗米	かぼちゃ、人参 長ネギ、れんこん いんげん、生姜 かぶ、なめこ モロヘイヤ	ウインナーチップライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 キンパ風野菜ちらし寿司 チーズ			
木	3・17・31		ハヤシライス コールスロー コンソメスープ 果物	豚肉 ベーコン	七分搗米	玉ねぎ、しめじ 人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり コーン、小松菜 バナナ	御飯 やきとり風 味噌けんちん汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 おやつパン 小魚			
金	4・18	御飯 さんまの梅煮 もやしのおかか和え 味噌汁	さんま (0~2歳 かじき) 豆腐	七分搗米	さつまいも、もやし 人参、小松菜 えのき、葉ネギ	豚丼 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 チーズスコーン 小魚せんべい				
土	5・19	御飯 鶏の旨煮 白菜サラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ	七分搗米 ゴマ	人参、大根 いんげん、玉ねぎ 白菜、きゅうり かぼちゃ、長ネギ		ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 鮭御飯 するめ				

- *仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
- *乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
- *献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。
- *体調の変化などありましたらお申し出ください。
- *0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	530	25.4	15.9	78.0	246	3.3	367	0.51	0.38	64
3歳未満児	438	20.4	13.2	64.4	200	2.5	295	0.39	0.31	51

2024年度 10月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	7・21	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみひき肉とほうれん草煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とほうれん草煮 スパゲッティ・ケチャップソテー 味噌汁 おじや	全粥 鶏団子とほうれん草煮 スパゲッティ・ケチャップソテー 味噌汁 おじや	パン刻み 鶏のバジル煮刻み スパゲッティサラダ刻み コーンスープ ビスケット	わかめ小松菜ご飯 チーズ
火	8・22	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 白身魚とブロッコリー煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 大根煮 味噌汁 りんご煮	全粥 白身魚とブロッコリー煮 大根煮 味噌汁 りんご煮	栗ご飯(軟飯~御飯) 鮭のホイル焼き刻み 豚大根刻み 清汁 果物 クラッカー	マーラーカオ するめ
水	9・23	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみひき肉とキャベツ煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とキャベツ煮 小松菜煮 味噌汁 さつまいも煮	全粥 鶏団子とキャベツ煮 小松菜煮 味噌汁 さつまいも煮	軟飯~御飯 松風焼き刻み キャベツのゆずポン酢和え刻み 味噌汁 ウエハース	スイートポテト こぶ
木	10・24	させていただきます。	3分~7分粥 白身魚と白菜煮 カリフラワーのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 煮込みうどん	全粥 白身魚と白菜煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鱈のケチャップ照り焼き刻み ブロッコリーカリフラワーサラダ刻み 味噌汁 果物 クッキー	牛乳寒天 ミニパン
金	11・25		3分~7分粥 ささみひき肉とピーマン煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とピーマン煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	全粥 肉団子とピーマン煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 回鍋肉刻み ナムル刻み 味噌汁 ウエハース	和風ホットケーキ こぶ
土	12・26			全粥 肉団子とじゃがいも煮 キャベツ煮 味噌汁 バナナ	全粥 肉団子とじゃがいも煮 キャベツ煮 味噌汁 バナナ	ハムピラフ刻み(軟飯~御飯) 肉じゃが刻み 味噌汁 果物 ビスケット	焼きそば するめ
月	28	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみのひき肉と南瓜煮 ブロッコリーのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とひじき煮 春雨の酢の物 味噌汁 おじや	全粥 肉団子とひじき煮 春雨の酢の物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 コロケ刻み 春雨サラダ刻み 味噌汁 クラッカー	リンゴジャムパン こぶ
火	15・29	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 ささみひき肉とかぶ煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とかぶ煮 さつまいも煮 味噌汁 なし	全粥 鶏団子とかぶ煮 さつまいも煮 味噌汁 なし	軟飯~御飯 鶏の塩麴焼き刻み れんこん金平刻み 味噌汁 果物 ウエハース	みたらしいもち するめ
水	2・16・30	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚とパプリカ煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とパプリカのケチャップ煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	全粥 白身魚とパプリカのケチャップ煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鯖のみりん焼き刻み 高野豆腐炒り煮刻み 味噌汁 クッキー	さんば風野菜ちらし寿司 チーズ
木	3・17・31	させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 キャベツ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 キャベツ煮 味噌汁 バナナ	全粥 肉団子と小松菜煮 キャベツ煮 味噌汁 バナナ	ハヤシライス刻み(軟飯~御飯) コールスロー刻み コンソメスープ 果物 ウエハース	おやつパン するめ
金	4・18		3分~7分粥 白身魚とじゃがいも煮 なすの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とじゃがいも煮 豆腐煮 味噌汁 煮込みうどん	全粥 白身魚とじゃがいも煮 豆腐煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 かじきの梅煮刻み もやしのおかか和え刻み 味噌汁 ビスケット	チーズスコーン 小魚せんべい
土	5・19			全粥 鶏団子と大根煮 白菜煮 味噌汁 おじや	全粥 鶏団子と大根煮 白菜煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鶏の旨煮刻み 白菜サラダ刻み 味噌汁 クラッカー	鮭御飯 するめ