

10月献立表



2025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	27	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 かぼちゃ肉巻きフライ きゃべつと小松菜サラダ 味噌汁	豚肉 ツナ	七分搗米	トマト かぼちゃ きゃべつ 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 さつま芋蒸パン するめ
火	14・28		秋野菜カレー チーズサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 チーズ 豆腐 ハム	七分搗米	なす れんこん さつま芋 玉ねぎ 人参 エリンギ レタス きゅうり コーン わかめ ねぎ 梨	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ビーフンソーテ 小魚せんべい
水	1・15・29		御飯 豚肉のオイスターソース炒め ささみの中華和え 中華スープ	豚肉 レバー ささみ	七分搗米	きゃべつ 人参 ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ 玉ねぎ 小松菜 もやし たけのこ わかめ えのき	チキンライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 マカロニきなこ 干し芋 29日 誕生会
木	2・16・30		御飯 かじきのごま味噌焼き 五目豆煮 清汁	かじき 大豆	七分搗米	かぶ 人参 きゅうり こぶ 人参 大根 牛蒡 こんにゃく みつば しいたけ ねぎ	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 チヂミ こぶ
金	3・17・31		ミートソーススパゲティ わかめサラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉 チーズ ツナ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゃべつ きゅうり わかめ コーン トマト レタス りんご	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 じゃこおにぎり チーズ 31日 牛乳 ハロウィンおやつ
土	4・18		御飯 ポークソテー マカロニサラダ 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米 マカロニ	玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 人参 きゅうり コーン わかめ ねぎ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ホットケーキ するめ
月	6・20		御飯 鶏の塩麹焼 さつま芋サラダ 味噌汁 果物（20日のみ）	鶏肉 ハム 油揚げ	七分搗米	ほうれん草 コーン さつま芋 人参 きゅうり 大根 ねぎ 梨		ほうじ茶 ビスケット	牛乳 6日 まんまる月ゼリー パナナ 20日 ウィンナー餃子 小魚
火	7・21		栗御飯 鮭ホイル焼 豚大根 味噌汁	鮭 豚肉	七分搗米	栗 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ えのき 大根 こんにゃく いんげん きゃべつ もやし	御飯 鶏味噌煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 りんごマフィン 小魚せんべい
水	8・22		御飯 鶏とかぼちゃの炒煮 春雨酢物 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	かぼちゃ 人参 大根 しめじ 玉ねぎ 春雨 きゅうり かぶ 白菜	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ふかし芋 するめ
木	9・23		御飯 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 味噌汁	豚肉 ちりめん 豆腐	七分搗米	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン 生姜 きゃべつ きゅうり わかめ えのき	焼きそば 野菜スティック 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ピザトースト こぶ
金	10・24		御飯 さんまの煮付け （鯖の煮付け0・1・2歳） 白菜のごま和え 五目汁 果物	さんま 鯖（0.1.2） 油揚げ	七分搗米	小松菜 人参 白菜 いんげん ねぎ 牛蒡 じゃが芋 大根 柿	カレーライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ひじきごはん チーズ
土	11・25		三色丼 ポテトソーテ 味噌汁 果物	豚挽肉 ベーコン	七分搗米	いんげん コーン じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 焼きおにぎり 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1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	24.1	16.3	77.3	233	2.7	432	0.49	0.41	47
3歳未満児	420	19.3	12.2	62.4	198	2.0	272	0.38	0.30	38

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 スパゲッティーケチャップソテー 味噌汁 おじゃ		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	
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		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	
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		軟飯～御飯 松風焼刻み キャベツのゆずポン酢和え刻み 味噌汁	
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		軟飯～御飯 鰯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	
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 おじゃ	11日 お弁当の日	軟飯～御飯 回鍋肉刻み ナムル刻み 味噌汁	
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		ハムピラフ刻み(軟飯～御飯) 肉じゃが刻み 味噌汁 果物	
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 おじゃ		軟飯～御飯 コロケ刻み 春雨サラダ刻み 味噌汁	
火	1・15・29	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ	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		軟飯～御飯 鶏の塩麹焼き刻み れんこん金平刻み 味噌汁 果物	
水	2・16・30	白身魚マッシュ 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 おじゃ		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	
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		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	
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		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	
土	5・19			全粥 鶏団子と大根煮 白菜煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 鶏の旨煮刻み 白菜サラダ刻み 味噌汁	