

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		鶏ときのこのパスタ さつまいもサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 ハム	パスタ	まいだけ しめじ たまねぎ えのき ピーマン 人参 さつまいも きゅうり ほうれん草 きゃべつ 柿	ピラフ 野菜スティック 味噌汁	麦茶 ビスケット	麦茶 栗ご飯 チーズ
火	14 ・ 28		御飯 さんまのパン粉焼き (14日 鶏のパン粉焼き) れんこん金平 味噌汁	サンマ (14日 鶏肉) 油揚げ 豆腐 チーズ	七分搗米 ごま	トマト れんこん 人参 インゲン 長ネギ パセリ	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 豆乳ココアプリン 干し芋 28日 誕生日ケーキ
水	1 ・ 15 ・ 29		御飯 八宝菜 中華サラダ わかめスープ	豚肉 なると ハム	七分搗米	しめじ 白菜 人参 ピーマン たけのこ パプリカ もやし チンゲン菜 とうもろこし 長ネギ わかめ はるさめ	チャーハン バナナ 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 りんごジャムパン こぶ
木	2 ・ 16 ・ 30		御飯 鯖のみりん焼き もやしとひじきのナムル 味噌汁	鯖	七分搗米 ごま	ブロッコリー もやし きゅうり 人参 ひじき ほうれん草 きゃべつ たまねぎ	御飯 鶏の旨煮 味噌汁	麦茶 クッキー	麦茶 お好み焼き するめ
金	3 ・ 17 ・ 31		御飯 鶏のバジル煮 フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム 豆乳	七分搗米	きゃべつ じゃがいも 人参 たまねぎ レタス きゅうり パセリ とうもろこし	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 コーンフレーククッキー 小魚 31日 ハロウィンクッキー
土	4 ・ 18		ピラフ ポテトソテー 味噌汁 果物	鶏肉	七分搗米	たまねぎ ピーマン 人参 じゃがいも パセリ 長ネギ わかめ パナナ		麦茶 クラッカー	麦茶 さつまいもご飯 するめ
月	6 ・ 20		御飯 鶏のバーベキュー焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 チーズ ハム	七分搗米 ごま	パプリカ たまねぎ ズッキーニ ブロッコリー カリフラワー 人参 とうもろこし 大根 長ネギ 水菜 パナナ	カレーライス スティック野菜 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 揚げパン 小魚せんべい
火	7 ・ 21		御飯 (7日さんまの煮付け) (21日 かじきフライ) 切り干し大根サラダ 味噌汁	(7日) サンマ ハム (21日) かじき 卵 ハム	七分搗米	さつまいも 人参 切干大根 きゅうり とうもろこし きゃべつ たまねぎ	御飯 回鍋肉 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 おやつパン するめ
水	8 ・ 22		御飯 ミートローフ 南瓜サラダ 味噌汁	豚ひき肉 ハム 卵	七分搗米	人参 たまねぎ グリーンピース パプリカ とうもろこし 南瓜 きゅうり 長ネギ 小松菜 わかめ	御飯 生姜焼き 味噌汁	麦茶 クッキー	麦茶 まいだけ御飯 チーズ
木	9 ・ 23		御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の酢の物 清汁	鮭 豆腐 ちくわ	七分搗米	きゃべつ もやし 人参 ピーマン 白菜 きゅうり わかめ 長ネギ 三つ葉 玉ねぎ えのき	チキンライス りんご 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 抹茶小豆パンケーキ こぶ
金	10 ・ 24		ハヤシライス きゃべつと小松菜のツナサラダ コンソメスープ 果物	豚肉 ツナ	七分搗米	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 人参 小松菜 きゃべつ きゅうり トマト とうもろこし 梨	焼きそば ポテト 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 おにまんじゅう 小魚
土	11 ・ 25		御飯 肉じゃが 春雨の酢の物 味噌汁	豚肉	七分搗米	じゃがいも たまねぎ 人参 グリーンピース はるさめ きゅうり わかめ		麦茶 クッキー	麦茶 しゃけわかめ御飯 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	532	25.6	14.7	80.4	226	2.8	315	0.54	0.40	57
3歳未満児	460	21.4	12.6	70.1	188	2.1	256	0.44	0.32	46

10月 離乳食予定献立表



2024年度

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	27	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 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とほうれん草煮 さつまいも煮 味噌汁 りんご煮	鶏ときのこのパスタ刻み さつまいもサラダ刻み コンソメスープ 果物	ビスケット 栗ご飯 するめ
火	14・28	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 (14日)ささみひき肉とトマト煮 (28日)白身魚とトマト煮 玉ねぎ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 (14日)ささみひき肉とトマト煮 (28日)白身魚とトマト煮 玉ねぎ煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 (14日)鶏のパン粉焼き刻み (28日)さんまのパン粉焼き刻み れんこんさんぴら 味噌汁	ウエハース 豆乳ココアプリン するめ
水	1・15・29	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 パプリカ煮 味噌汁 さつまいも煮	軟飯～御飯 八宝菜刻み 中華サラダ刻み わかめスープ	クラッカー りんごジャムパン するめ
木	2・16・30	させていただきます。	3分～7分粥 白身魚とブロッコリー煮 ほうれん草煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 ひじき煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鯖のみりん焼き刻み もやしとひじきのナムル刻み 味噌汁	クッキー お好み焼き するめ
金	3・17・31		3分～7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃがいも煮 きゃべつの酢の物 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鶏のバジル煮刻み フレンチサラダ刻み コンソメスープ	ビスケット コーンフレーククッキー するめ
土	4・18			全粥 肉団子とたまねぎ煮 ピーマン煮 味噌汁 バナナ	ピラフ刻み ポテトソテー刻み 味噌汁 果物	クラッカー さつまいもご飯 するめ
月	6・20	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみのひき肉とパプリカ煮 カリフラワー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とパプリカ煮 カリフラワー煮 味噌汁 バナナ	軟飯～御飯 鶏のバーベキュー焼き刻み ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁 果物	ウエハース 揚げパン するめ
火	7・21	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ	3分～7分粥 白身魚とさつまいも煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつまいも煮 キャベツ煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 (7日)さんまの煮付け刻み (21日)かじきフライ刻み 切り干し大根サラダ刻み 味噌汁	ウエハース おやつパン するめ
水	8・22	白身魚マッシュ 豆腐	3分～7分粥 ささみひき肉と南瓜煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と南瓜煮 白菜煮 味噌汁 南瓜煮	軟飯～御飯 ミートローフ刻み 南瓜サラダ刻み 味噌汁	クッキー まいたけごはん チーズ
木	9・23	成長に応じて提供 させていただきます。	3分～7分粥 白身魚とたまねぎ煮 ピーマン煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とたまねぎ煮 ピーマン煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鮭のちゃんちゃん焼き刻み 白菜の酢の物刻み 清汁	ビスケット 抹茶小豆パンケーキ するめ
金	10・24		3分～7分粥 ささみひき肉とトマト煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とトマト煮 小松菜煮 味噌汁 りんご煮	ハヤシライス刻み(軟飯～御飯) きゃべつと小松菜のツナサラダ刻み コンソメスープ 果物	ウエハース おにまんじゅう するめ
土	11・25			全粥 肉団子とじゃがいも煮 春雨の酢の物 味噌汁 バナナ	軟飯～御飯 肉じゃが刻み 春雨の酢の物刻み 味噌汁	クッキー しゃけわかめ御飯 するめ