

# 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 みつ菜、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 マーラーカオ 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		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 コロッケ 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 鶏の塩麴焼 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・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	ワインブーケチャップライス 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 (10~2歳 かしき) 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	
				午後おやつ	午前おやつ
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	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	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 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	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 クッキー 牛乳寒天 ミニパン
金	11・25	成長に応じて提供	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	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	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	軟飯〜御飯 コロッケ刻み 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	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	白身魚マッシュ 豆腐	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	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	成長に応じて提供 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 ウエハース おやつパン するめ
金	4・18	成長に応じて提供	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 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	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