

10月 離乳食予定献立表



2025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 ささみひき肉とブロッコリー煮 白菜やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリーケチャップ煮 白菜煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鶏のママレード焼き刻み ブロッコリーとごぼうの卵サラダ刻み 清汁	
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 豆腐ときゃべつ煮 パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とパプリカ煮 きゃべつ酢物 味噌汁 りんご煮	軟飯～御飯 回鍋肉刻み 切干大根のナムル刻み 味噌汁 果物	ウエハース 洋ナシパンケーキ するめ
水	1・15・29	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚と人参煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と人参煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん	納豆御飯(軟飯～御飯) 鯖のかば焼き刻み 豚肉れんこん炒め刻み 味噌汁	
木	2・16・30	させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉とピーマン煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とピーマン煮 さつまいも煮 味噌汁 梨	軟飯～御飯 鶏の甘酢あんかけ刻み さつまいもサラダ刻み 味噌汁	
金	3・17・31		3分～7分粥 白身魚と大根煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 小松菜煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鰯の照り焼き刻み 豚大根刻み 味噌汁	クッキー 五平餅 チーズ
土	4・18			全粥 肉団子とじゃがいも煮 かぶ煮 味噌汁 バナナ	ビスケット チーズクッキー するめ	
月	6・20	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 人参やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と白菜煮 人参煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鶏のママレード焼き刻み ブロッコリーとごぼうの卵サラダ刻み 味噌汁	
火	7・21	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ	3分～7分粥 白身魚となす煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚となす煮 かぶ煮 味噌汁 煮込みうどん	栗御飯(軟飯～御飯) 鮭の塩麴焼き刻み ごま酢和え刻み 味噌汁	
水	8・22	白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 きゃべつ煮 味噌汁 ぶどう	クラッカー マカロニきなこ するめ	
木	9・23	させていただきます。	3分～7分粥 白身魚とほうれん草煮 カリフラワーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 カリフラワーケチャップ煮 味噌汁 おじや	パン クリームシチュー(南瓜)刻み フレンチサラダ 果物	
金	10・24		3分～7分粥 ささみひき肉とパプリカ煮 チンゲン菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とチンゲン菜煮 春雨酢物 味噌汁 バナナ	ウエハース じゃこチーズ御飯 するめ	
土	11・25			全粥 鶏団子とさつまいも煮 いんげんやわらか煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 厚揚げそぼろ煮刻み さつまいもサラダ刻み金平刻み 味噌汁	
					ビスケット 焼うどん するめ	

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 ミートローフ きゃべつと小松菜サラダ コンソメスープ	豚ひき肉 鶏卵 ツナ	七分搗米	人参・玉ねぎ・コーン グリーンピース・ブロッコリー きゃべつ・小松菜 白菜	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 洋ナシパンケーキ 小魚せんべい
火	14・28		御飯 回鍋肉 切干大根のナムル わかめスープ 果物	豚肉 ハム 豆腐	七分搗米 ゴマ	きゃべつ・ピーマン 赤パプリカ・黄パプリカ 長ネギ・切干大根 人参・ほうれん草 わかめ・りんご	チキンライス スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 五平餅 チーズ
水	1・15・29		納豆御飯 さんまのかば焼き 豚肉れんこん炒め 味噌汁	さんま (0～2歳 鯖) 豚肉 油揚げ	七分搗米	南瓜・れんこん 人参・いんげん 里芋・葉ねぎ えりんぎ	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 チーズクッキー するめ
木	2・16・30		御飯 鶏の甘酢あんかけ さつまいもサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ・ピーマン 赤パプリカ・人参 さつまいも・きゅうり 大根・なめこ 柿	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 おやつパン 小魚
金	3・17・31		御飯 鰯の照り焼き 豚大根 清汁	鰯 じゃこ 豚肉	七分搗米	小松菜・大根 人参・こんにゃく 葉ねぎ・みつば しいたけ・長ネギ	中華丼 バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 南瓜スコーン こんぶ
土	4・18		カレーピラフ ツナサラダ コンソメスープ 果物	ベーコン ツナ	七分搗米	玉ねぎ・人参 ピーマン・きゃべつ きゅうり・コーン じゃがいも・かぶ バナナ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 マカロニきなこ するめ
月	6・20		御飯 鶏のママレード焼き ブロッコリーとごぼうの卵サラダ 味噌汁	鶏肉 鶏卵	七分搗米	人参・ブロッコリー ごぼう・大根 長ネギ・白菜 しめじ・里芋		ほうじ茶 ビスケット	豆乳 ミニアップルパイ 小魚
火	7・21		栗御飯 鮭の塩麹焼き ゴマ酢和え 味噌汁	鮭 ちくわ	白米 ゴマ	栗・もやし・塩昆布 かぶ・かぶの葉 きゅうり・わかめ 人参・なす・水菜	炒飯 梨 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 きなこトースト するめ
水	8・22		パン クリームシチュー（南瓜） フレンチサラダ 果物	ウインナー	パン	南瓜・玉ねぎ 人参・ブロッコリー きゃべつ・きゅうり コーン・ぶどう	御飯 チンジャオロース 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 じゃこチーズ御飯 こんぶ
木	9・23		御飯 カジキフライオーロラソース りんごサラダ 味噌汁	かじき 鶏卵 ハム	七分搗米	カリフラワー・りんご レタス・人参 コーン・ほうれん草 玉ねぎ・えのき	炊き込みご飯 南瓜煮付 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ふかしいも するめ
金	10・24		御飯 麻婆豆腐 中華春雨 中華スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム	七分搗米	長ネギ・グリーンピース 春雨・赤パプリカ コーン・きくらげ もやし・チンゲン菜 人参・バナナ	ハヤシライス スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 和風スパゲッティ 小魚せんべい
土	11・25		御飯 厚揚げそぼろ煮 さつまいも金平 味噌汁	鶏ひき肉 厚揚げ	七分搗米 ゴマ	玉ねぎ・いんげん しめじ・さつまいも 人参・わかめ 長ネギ	/	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 焼きうどん 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	540	25.9	19.3	71.8	235	2.8	292	0.51	0.41	59
3歳未満児	446	20.8	16.0	59.5	190	2.0	235	0.39	0.32	47