

献立表

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名				行事	
					◎は10時おやつ◎は午後おやつ					
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	じゃがいももち牛乳(午前)	中華丼 棒棒鶏 オレンジ	きな粉のスノーボール牛乳(午後)	498.0(486.9) 18.9(17.7) 15.9(16.1) 1.0(0.9)	半つき米、○薄力粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、片栗粉、ごま油、油、糖、◎片栗粉、◎マヨネーズ、◎じゃがいも	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○きな粉、うずら卵水煮缶、◎粉チーズ、◎牛乳	もやし、オレンジ、キャベツ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、ごま	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩、◎食塩		
02 金	抹茶の蒸しパン牛乳(午前)	ごはん 大葉チーズお好み焼き いんげんのごま和え とろろ昆布のお吸い物	ブリトー風牛乳(午後)	482.2(483.5) 20.8(20.0) 13.3(13.4) 1.3(1.3)	半つき米、ながいも、◎ぎょうざの皮、薄力粉、三温糖、◎ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉(もも)、卵、○スライスチーズ、○ハム、チーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、みつば、とろろこんぶ、ごま、しそ	かつお・昆布だし汁、濃厚ソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩		
03 土	いちごのケーキ牛乳(午前)	ごはん 鮭のポテト焼き クルトン入りサラダ コンクリームスープ	さつまいもトリュフ牛乳(午後)	554.6(535.0) 22.1(20.0) 15.0(14.3) 1.1(1.1)	半つき米、◎さつまいも、じゃがいも、○無塩バター、クルトン、薄力粉、◎三温糖、無塩バター、三温糖、パン粉、油、◎ホットケーキ	○牛乳、牛乳、さけ、チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、とうもろこし、◎いちごジャム	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉		
04 日	魅ラスク牛乳(午前)	ごはん チーズオムレツ コロコロサラダ ペーコンスープ	星つこ牛乳(午後)	446.9(426.4) 17.2(16.5) 16.6(17.0) 1.2(1.0)	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、◎無塩バター、◎焼ふ、◎三温糖	○牛乳、卵、大豆水煮缶、チーズ、ペーコン、◎牛乳、◎きな粉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、しめじ、とうもろこし、グリーンピース(冷凍)、かいわれだいこん	コンソメ、食塩、ケチャップ		
05 月	じゃがバター牛乳(午前)	きのこの炊き込みごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう はんぺんのすまし汁	フルーツグラタン牛乳(午後)	529.3(480.9) 22.8(19.8) 17.0(15.8) 1.4(1.2)	半つき米、じゃがいも、○薄力粉、◎三温糖、三温糖、ごま油、◎無塩バター、◎じゃがいも	○牛乳、さわら、鶏もも肉、○生クリーム、◎卵、はんぺん、淡色みそ、◎牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、◎バナナ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、◎もも缶(白桃)、◎キウイフルーツ、ごま	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、◎食塩		
06 火	バナナのココアがけ牛乳(午前)	ごはん チャプチェ 大根のナムル 中華風コンソメスープ	お豆腐シフォンケーキ牛乳(午後)	536.9(478.1) 21.5(18.9) 16.4(14.7) 2.2(1.8)	半つき米、○薄力粉、ほろさめ、◎三温糖、ごま油、◎油、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、◎卵、◎絹ごし豆腐、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、もやし、クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、白ネギ、にら、エリンギ、ひじき、ごま、◎バナナ	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩		
07 水	ビスケットのジャムのせ牛乳(午前)	きのこの和風バスタ 梅しそつくね 小松菜の納豆和え	ヨーグルトのフルーツポンチ牛乳(午後)	465.6(432.9) 22.6(19.9) 18.8(17.2) 1.9(1.6)	スパゲティ、パン粉、無塩バター、◎三温糖、三温糖、マヨネーズ	○牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、ペーコン、ハム、卵、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、◎りんご、ほうれんそう、◎もも缶(白桃)、まいたけ、にんじん、しめじ、◎キウイフルーツ、エリンギ、えのきたけ	しょうゆ、コンソメ、食塩		
08 木	マカロニサラダ牛乳(午前)	ごはん 鶏のから揚げ 卵サラダ オニオンスープ	おからケーキ牛乳(午後)	498.4(465.1) 22.1(20.3) 14.5(14.4) 0.9(0.9)	半つき米、○薄力粉、◎三温糖、片栗粉、油、マカロニ、三温糖、◎マカロニ	○牛乳、鶏もも肉、卵、◎おから、◎牛乳、◎ペーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、しょうが、◎たまねぎ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、◎ケチャップ		
09 金	ブルーベリーヨーグルト牛乳(午前)	じゃがマヨパン かまぼこのグラタン マカロニサラダ りんご	おはぎ牛乳(午後)	565.6(515.7) 20.1(19.3) 20.4(19.4) 0.8(0.8)	強力粉、じゃがいも、◎米、◎もち米、マカロニ、無塩バター、マヨネーズ、薄力粉、◎三温糖、三温糖、パン粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、◎こしあん(生)、ペーコン、ハム、チーズ、◎きな粉、脱脂粉乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、かまぼか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎ブルーベリージャム	ドライイースト、コンソメ、食塩、◎食塩、パセリ粉		
10 土	ピザ風クラッカー牛乳(午前)	ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え 油揚げの味噌汁	紅茶スコーン牛乳(午後)	519.6(462.6) 20.1(18.0) 16.0(14.9) 1.6(1.4)	半つき米、○薄力粉、○無塩バター、◎三温糖、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、◎卵、淡色みそ、油揚げ、ちくわ、◎牛乳、◎チーズ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、れんこん、ごぼう、えのきたけ、葉ねぎ、板こんにゃく、しいたけ、いんげん、ごま、◎とうもろこし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、◎ケチャップ		
11 日	ぶどうゼリー牛乳(午前)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 鶏ささみときゅうりの中華和え しめじのスープ	かまぼかポロ牛乳(午後)	434.9(407.7) 18.8(17.5) 11.1(10.5) 0.8(0.7)	半つき米、三温糖、油、片栗粉、◎三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、◎牛乳、◎ゼラチン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ピーマン、しめじ、葉ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ、◎ぶどうジュース	酢、しょうゆ、中華だしの素、ケチャップ、食塩		
12 月	いちごの蒸しパン牛乳(午前)	ごはん カレーの野菜あんかけ さつまいものピーナツ和え 豚汁	豆乳カスタードのバイ牛乳(午後)	519.6(515.4) 22.7(21.1) 11.4(11.5) 0.9(0.9)	半つき米、さつまいも、◎ぎょうざの皮、◎三温糖、さといも、◎薄力粉、三温糖、ピーナツ、油、片栗粉、◎ホットケーキ粉	○牛乳、かわけい、◎豆乳、豚肉(もも)、◎卵、淡色みそ、◎牛乳	にんじん、いんげん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、板こんにゃく、しめじ、白ネギ、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん		
13 火	牛乳寒天牛乳(午前)	ロールパン ボーグピース キャベツとささみの青のりサラダ バナナ	ウインナーパン牛乳(午後)	524.0(489.1) 22.0(20.6) 21.9(21.0) 1.6(1.3)	ロールパン、◎強力粉、じゃがいも、◎三温糖、◎マヨネーズ、マヨネーズ、◎オリーブ油、油、三温糖、◎三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、大豆水煮缶、鶏ささ身、◎ウインナーソーセージ、◎ヨーグルト(無糖)、◎卵、◎牛乳、◎きな粉	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、あおのり、◎かんでんクック	ケチャップ、コンソメ、◎ドライイースト、食塩		
14 水	餃子のフルーツ焼き牛乳(午前)	金時豆入りかきまぜ 里芋のそぼろあんかけ 厚揚げとキャベツの和え物 若竹汁	黒糖くずもち牛乳(午後)	539.0(484.5) 19.5(17.0) 14.0(15.1) 1.4(1.1)	米、さといも、◎黒砂糖、◎片栗粉、砂糖、三温糖、◎油、片栗粉、◎三温糖、◎無塩バター、◎三温糖、◎ぎょうざの皮	○牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、卵、木綿豆腐、◎きな粉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、みつば、ごま、しょうが、カットわかめ、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	郷土料理(徳島県)	
15 木	ホットケーキ牛乳(午前)	さつまいもごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツの昆布和え 里芋の味噌汁	ココアプリン牛乳(午後)	507.1(504.1) 22.1(20.7) 16.0(16.0) 1.7(1.6)	半つき米、さといも、さつまいも、◎三温糖、油、三温糖、◎油、◎ホットケーキ粉	○牛乳、鶏もも肉、◎卵、うずら卵水煮缶、油揚げ、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、しいたけ、いんげん、葉ねぎ、しめじ、グリーンピース、塩こんぶ、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩		
16 金	チーズトースト牛乳(午前)	ごはん ハンシュドボーク アボカドサラダ ポパイスープ	草団子牛乳(午後)	453.6(436.2) 17.7(16.9) 12.2(13.7) 0.8(0.9)	半つき米、◎白玉粉、三温糖、油、◎食パン、◎マヨネーズ	○牛乳、豚肉(もも)、◎ゆであずき缶、◎木綿豆腐、◎牛乳、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、◎こまつな、しめじ、アボガド、ホールトマト缶詰	酢、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、食塩		
17 土	運動会のため朝のおやつありません	ごはん 鮭のチャンチャン焼き しらす和え はんぺんのすまし汁	フルーツサンド牛乳(午後)	445.7(416.5) 18.8(17.4) 11.4(10.9) 1.4(1.2)	半つき米、◎サンドイッチパン、三温糖、◎三温糖、◎三温糖	○牛乳、さけ、◎生クリーム、三温糖、◎三温糖、◎三温糖、◎三温糖、◎三温糖、◎三温糖、◎三温糖、◎三温糖	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にんじん、にら、葉ねぎ、◎みかん缶、しめじ、ごま、カットわかめ、◎りんごジュース	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩		
18 日	かまぼちもち牛乳(午前)	ごはん チキンのトマト煮 おからサラダ オニオンスープ	星つこ牛乳(午後)	433.5(417.2) 18.7(17.1) 13.2(12.2) 1.5(1.4)	半つき米、薄力粉、油、三温糖、マヨネーズ、◎片栗粉、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、おから、ペーコン、ハム、ツナ水煮缶、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、なす、とうもろこし、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、◎かまぼか	コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、食塩、◎しょうゆ		
19 月	いちごヨーグルト牛乳(午前)	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜のお浸し 鮭のすまし汁	あんまん牛乳(午後)	506.8(470.9) 21.6(20.4) 12.2(12.8) 2.0(1.7)	半つき米、○薄力粉、◎強力粉、◎三温糖、油、片栗粉、焼ふ、三温糖、◎油	○牛乳、鶏レバー、◎こしあん(生)、かつお節、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、とうもろこし、しょうが、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、濃厚ソース、しょうゆ(うすくち)、◎ドライイースト、食塩		
20 火	バナナのきな粉がけ牛乳(午前)	ごはん 豚ニラもやしの中華炒め 春雨サラダ 卵スープ	パン粉クッキー牛乳(午後)	521.5(485.6) 18.8(17.9) 14.8(14.3) 1.8(1.5)	半つき米、○薄力粉、◎バナナ粉、◎三温糖、ほろさめ、◎無塩バター、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶、◎卵、◎牛乳、◎加糖練乳、◎きな粉	もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、にら、葉ねぎ、とうもろこし、◎干しぶどう、ごま、◎バナナ	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩		
21 水	ぶどう寒天牛乳(午前)	手作りピザ 洋風春巻き カリフラワーサラダ ビーンズスープ	パンキンバイ牛乳(午後)	318.0(372.4) 20.9(19.7) 9.6(9.7) 0.9(0.8)	強力粉、春巻きの皮、じゃがいも、三温糖、油、◎三温糖、◎三温糖、◎ぎょうざの皮	○牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、大豆水煮缶、チーズ、◎牛乳	にんじん、カリフラワー、たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、とうもろこし、しそ、◎ぶどうジュース、◎かんでんクック、◎かまぼか	ケチャップ、酢、コンソメ、ドライイースト、食塩	クッキング(うさぎ・ぼんだ)	
22 木	黒糖の蒸しパン牛乳(午前)	ごはん 白身魚の香草焼き りっちゃん元気サラダ ポトフ	米粉のクレープ牛乳(午後)	508.5(507.1) 21.4(20.1) 14.3(14.0) 1.7(1.6)	半つき米、◎上新粉、◎三温糖、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油、◎黒砂糖、◎ホットケーキ粉	○牛乳、たら、◎卵、ウインナーソーセージ、ハム、◎生クリーム、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、(白桃)、◎バナナ、とうもろこし、塩こんぶ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉		

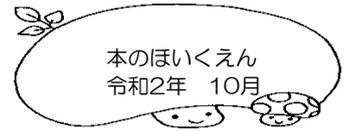
献立表

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				行事
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
23 金	りんごのコン ポート 牛乳(午前)	カレーうどん かみかみサラダ なし	ココアスコーン 牛乳(午後)	459.6(426.0) 16.6(14.6) 16.8(15.1) 1.4(1.2)	ゆでうどん、○薄力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、◎三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、さきいか、◎牛乳	なし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、白ネギ、◎レモン果汁、◎りんご	カレールウ、食塩	
24 土	ジャムサンドイ チ 牛乳(午前)	ごはん すき焼き風 五目なます 三つ葉と竹輪のお吸い物	チーズクッキー 牛乳(午後)	544.4(496.2) 20.7(18.6) 16.4(15.0) 1.3(1.2)	半つき米、○薄力粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、油、◎サンドイッチパン	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、木綿豆腐、油揚げ、○粉チーズ、◎牛乳	だいこん、にんじん、ほくさい、たまねぎ、白ネギ、しらたき、しめじ、きゅうり、えのきたけ、みつば、しいたけ、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	
25 日	オレンジゼリー 牛乳(午前)	ごはん たちの中華あんかけ キクラゲの中華サラダ しょうがスープ	かぼちゃポ ーロ 牛乳(午後)	419.6(392.0) 18.2(16.8) 8.8(8.6) 1.6(1.3)	半つき米、ほろさめ、油、片栗粉、三温糖、◎三温糖	○牛乳、たら、ハム、かにかまぼこ、◎牛乳、◎ゼラチン	にんじん、しめじ、きゅうり、たまねぎ、白ネギ、ごぼう、黒さくらげ、しょうが、◎オレンジジュース	しょうゆ、中華だしの素、酢、しょうゆ(うすくち)	
26 月	クラッカーサ ンド 牛乳(午前)	ロールパン チキンパン粉焼き カリフラワーとパプリカのサラダ コロコロスープ	洋風おやき 牛乳(午後)	488.8(418.8) 24.7(21.0) 15.7(15.1) 2.1(1.8)	ロールパン、◎半つき米、じゃがいも、パン粉、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○ハム、粉チーズ、○チーズ、○卵、◎牛乳、◎クリームチー ーズ	カリフラワー、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、とうもろこし、○ひじき、ごま、	酢、ケチャップ、しょうゆ、○コンソメ、コンソメ、食塩、パセリ粉	
27 火	紅茶の蒸しパン 牛乳(午前)	バエリア ラザニア パプリカのマリネ 野菜スープ	ティラミス風 牛乳(午後)	533.0(516.4) 19.2(18.3) 18.8(17.5) 2.0(1.8)	半つき米、じゃがいも、○三温糖、○薄力粉、薄力粉、オリブ油、油、春巻きの皮、◎ホットケーキ粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、あさり水煮、大 豆水煮缶、○きな粉、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、黄ピーマン、もやし、ほうれんそう、マッシュルーム	コンソメ、酢、カレー粉、食塩	誕生会
28 水	野菜ケーキ 牛乳(午前)	ごはん 鶏とごぼうのつくね焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	きな粉揚げパン 牛乳(午後)	523.1(515.5) 20.8(19.5) 17.2(16.5) 1.7(1.6)	半つき米、○コッペパン、さといも、片栗粉、○油、○三温糖、油、三温糖、ごま油、◎油、◎ホットケーキ粉	○牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、卵、油揚げ、ちくわ、大豆水煮缶、○きな粉、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにやく、しいたけ、さやえんどう、白ネギ、ひじき、◎野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、○食塩、食塩	
29 木	さくさくヨーグル ト 牛乳(午前)	ゆかりごはん 鶏肉と根菜の旨煮 キャベツのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	水ようかん 牛乳(午後)	423.0(411.4) 18.7(18.2) 9.1(10.3) 1.1(1.1)	半つき米、じゃがいも、三温糖、◎三温糖、◎コーンフ レーク	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、キャベツ、れんこん、もやし、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、葉ねぎ、カットわかめ、○かんでんクック	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、○食塩、食塩	
30 金	ビスケットのピザ 風焼き 牛乳(午前)	チキンライス 野菜シチュー かぼちゃサラダ 柿	ハロウィンプリン 牛乳(午後)	589.1(538.3) 23.4(20.8) 16.5(15.6) 1.6(1.4)	半つき米、じゃがいも、○三温糖、薄力粉、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、○卵、鶏もも肉、ツナ水煮缶、◎牛乳、◎チーズ	かき、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース、◎パナナ	ケチャップ、コンソメ、食塩	
31 土	セサミトースト 牛乳(午前)	ごはん 鶏と高野豆腐の卵とじ 和風ツナサラダ わかめの味噌汁	チーズ饅頭 牛乳(午後)	514.3(493.9) 20.2(18.5) 13.6(15.6) 2.5(2.1)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、三温糖、◎無塩バター、◎食パン、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○クリームチーズ、卵、ツナ水煮缶、○卵、凍り豆腐、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ、えのきたけ、葉ねぎ、とうもろこし、ひじき、○ごま、◎ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	

3歳以上児は朝おやつがありません。

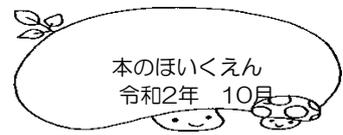
また、仕入れの都合により一部献立を変更させていただく場合がございます。

10月の離乳食 初期 (ごっくん)



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				粥 チンゲン菜 じゃがいも	粥 キャベツ 人参	粥 じゃがいも さつまいも
4	5	6	7	8	9	10
粥 ブロッコリー 白菜	粥 人参 じゃがいも	粥 大根 ほうれん草	粥 小松菜 豆腐	粥 きゅうり ブロッコリー	粥 かぼちゃ 人参	粥 豆腐 ほうれん草
11	12	13	14	15	16	17
粥 キャベツ きゅうり	粥 さつまいも 大根	粥 じゃがいも バナナ	粥 里芋 豆腐	粥 さつまいも 大根	粥 トマト ほうれん草	粥 キャベツ もやし
18	19	20	21	22	23	24
粥 かぼちゃ ブロッコリー	粥 小松菜 もやし	粥 人参 白菜	粥 じゃがいも カリフラワー	粥 キャベツ トマト	粥 きゅうり じゃがいも	粥 白菜 豆腐
25	26	27	28	29	30	31
粥 人参 きゅうり	粥 カリフラワー じゃがいも	粥 ほうれん草 人参	粥 里芋 大根	粥 キャベツ 人参	粥 かぼちゃ きゅうり	粥 人参 キャベツ

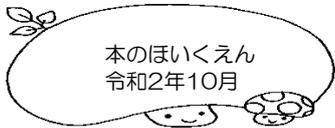
10月の離乳食 中期（もぐもぐ）



日付	曜日	給食		午後のおやつ
		献立名	原材料名	献立名 原材料
1	木	粥	米	きな粉ケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・きな粉・牛乳
		豚肉の煮物	豚肉・キャベツ・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		オレンジ	オレンジ	
2	金	粥	米	麩のミルク煮 麩・スキムミルク
		お好み焼き	豚肉・長いも・キャベツ・人参・もやし・薄力粉・だし・塩	
		玉ねぎのお吸い物	玉ねぎ・だし・醤油	
3	土	粥	米	蒸しさつまいも さつまいも
		鮭のあんかけ	鮭・だし・醤油・片栗粉	
		オニオンスープ	玉ねぎ・醤油	
4	日	粥	米	ベビースティック うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ未焼成カルシウム
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・ブロッコリー・だし・醤油・三温糖	
		白菜のスープ	玉ねぎ・白菜・醤油	
5	月	粥	米	フルーツケーキ キウイ・バナナ・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
		鯖のあんかけ	鯖・だし・醤油・片栗粉	
		人参のすまし汁	玉ねぎ・人参・だし・醤油	
6	火	粥	米	豆腐ケーキ 豆腐・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		豚肉の煮物	豚肉・春雨・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
7	水	和風パスタ	スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油	フルーツヨーグルト ヨーグルト・りんご・キウイ・三温糖
		ハンバーグ	鶏ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・塩	
		小松菜の納豆和え	小松菜・キャベツ・納豆・醤油	
8	木	粥	米	おからケーキ おから・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		グリルチキン	鶏肉・塩	
		オニオンスープ	玉ねぎ・マカロニ・醤油	
9	金	粥	米	きな粉粥 米・きな粉・三温糖
		豚ひき肉とかぼちゃの煮物	豚ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		りんごのコンポート	りんご・三温糖	
10	土	粥	米	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・きな粉・牛乳
		鶏肉の煮物	鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・だし・味噌	
11	日	粥	米	かぼちゃボーロ 馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
		豚肉と野菜の煮物	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・塩	
12	月	粥	米	豆乳ケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・きな粉・豆乳
		カレイの野菜あんかけ	カレイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉	
		豚汁	豚肉・大根・人参・里芋・だし・味噌	
13	火	粥	米	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖
		豚肉と大豆の煮物	豚肉・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		バナナ	バナナ	
14	水	人参粥	米・人参	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
		里芋のそぼろあんかけ	里芋・鶏ひき肉・人参・大根・だし・醤油・三温糖	
		豆腐のお吸い物	豆腐・玉ねぎ・だし・醤油	
15	木	粥	米	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
		鶏肉の煮物	鶏肉・大根・人参・だし・醤油・三温糖	
		里芋の味噌汁	里芋・玉ねぎ・だし・味噌	

16	金	粥	米	小松菜のケーキ
		豚肉の煮物 ポパイスープ	豚肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 ほうれん草・大根・醤油	小松菜・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
17	土	粥	米	バナナ
		鮭と野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・人参・だし・醤油	バナナ
18	日	粥	米	ベビースティック
		鶏肉の煮物 オニオンスープ	鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・なす・ほうれん草・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・ブロッコリー・醤油	うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ未焼成カルシウム
19	月	粥	米	蒸しパン
		グリルチキン 麩のすまし汁	鶏肉・塩 麩・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
20	火	粥	米	プレーンケーキ
		豚肉ともやしの煮物 玉ねぎのスープ	豚肉・もやし・人参・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・塩	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
21	水	スティックパン	食パン	蒸しかぼちゃ
		グリルチキン ビーンズスープ	鶏肉・塩 玉ねぎ・大豆・醤油	かぼちゃ
22	木	粥	米	バナナ
		たらのあんかけ 野菜スープ	たら・だし・醤油・片栗粉 玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃがいも・醤油	バナナ
23	金	くたくたうどん キャベツサラダ	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油 キャベツ・人参・きゅうり・醤油	プレーンケーキ
		梨	梨	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
24	土	粥	米	麩のミルク煮
		豚肉の煮物 玉ねぎのお吸い物	豚肉・白菜・人参・豆腐・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・だし・醤油	麩・スキムミルク
25	日	粥	米	かぼちゃポーロ
		たらの野菜あんかけ オニオンスープ	たら・玉ねぎ・人参・だし・醤油・片栗粉 玉ねぎ・醤油	馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコノデルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
26	月	スティックパン	食パン	野菜粥
		グリルチキン コロコロスープ	鶏肉・塩 じゃがいも・玉ねぎ・人参・醤油	米・玉ねぎ・人参
27	火	粥	米	プレーンケーキ
		豚ひき肉の煮物 野菜スープ	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・塩	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
28	水	粥	米	きな粉粥
		鶏肉の煮物 のっぺい汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 鶏肉・人参・大根・里芋・だし・醤油・片栗粉	米・きな粉・三温糖
29	木	粥	米	豆乳ゼリー
		鶏肉の煮物 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・人参・だし・味噌	豆乳・三温糖・ゼラチン
30	金	野菜粥	米・玉ねぎ・人参	かぼちゃゼリー
		野菜のクリーム煮 柿	鶏肉・キャベツ・人参・じゃがいも・玉ねぎ・だし・豆乳・醤油・片栗粉 柿	かぼちゃ・豆乳・三温糖・ゼラチン

10月の離乳食 後期（かみかみ）



本のほいくえん
令和2年10月

日付	曜日	給食			午後のおやつ 献立名 原材料
		午前のおやつ 献立名 原材料	献立名	原材料名	
1	木	ふかし芋 じゃがいも・塩	粥 豚肉の煮物 鶏ささみと野菜のサラダ オレンジ	米 豚肉・キャベツ・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 鶏ささ身・もやし・きゅうり・トマト・醤油 オレンジ	きな粉ケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・きな粉・牛乳
2	金	蒸しパン 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 お好み焼き キャベツサラダ 玉ねぎのお吸い物	米 豚肉・長いも・キャベツ・人参・もやし・薄力粉・だし・塩 キャベツ・人参・醤油 玉ねぎ・だし・醤油	麩のミルク煮 麩・スキムミルク
3	土	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 鮭のあんかけ 人参サラダ オニオンスープ	米 鮭・だし・醤油・片栗粉 人参・キャベツ・玉ねぎ・醤油 玉ねぎ・醤油	蒸しさつまいも さつまいも
4	日	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	粥 鶏肉の煮物 ココロサラダ 白菜のスープ	米 鶏肉・人参・ブロッコリー・だし・醤油・三温糖 じゃがいも・人参・大豆・醤油 玉ねぎ・白菜・醤油	ベビースティック うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ末焼成カルシウム
5	月	ふかし芋 じゃがいも・塩	粥 鱈のあんかけ じゃがいもと人参の煮物 人参のすまし汁	米 鱈・だし・醤油・片栗粉 じゃがいも・人参・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・人参・だし・醤油	フルーツケーキ キウイ・バナナ・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
6	火	バナナ	粥 豚肉の煮物 大根サラダ 玉ねぎのスープ	米 豚肉・春雨・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 大根・もやし・ほうれん草・醤油 玉ねぎ・醤油	豆腐ケーキ 豆腐・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
7	水	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	和風パスタ ハンバーグ 小松菜の納豆和え	スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油 鶏ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・塩 小松菜・キャベツ・納豆・醤油	フルーツヨーグルト ヨーグルト・りんご・キウイ・三温糖
8	木	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・三温糖	粥 グリルチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	米 鶏肉・塩 ブロッコリー・キャベツ・人参・きゅうり・醤油 玉ねぎ・マカロニ・醤油	おからケーキ おから・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
9	金	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥 豚ひき肉とかぼちゃの煮物 マカロニサラダ りんごのコンポート	米 豚ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 マカロニ・きゅうり・人参・醤油 りんご・三温糖	きな粉粥 米・きな粉・三温糖
10	土	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	粥 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 ほうれん草・人参・豆腐・醤油 玉ねぎ・だし・味噌	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
11	日	ぶどうゼリー ぶどうジュース・三温糖・ゼラチン	粥 豚肉と野菜の煮物 鶏ささ身ときゅうりの和え物 玉ねぎのスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・だし・醤油・三温糖 鶏ささ身・きゅうり・人参・もやし・醤油 玉ねぎ・塩	かぼちゃポーロ 馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニデルタラクトン・脂肪酸・ココースターチ・乳化剤
12	月	蒸しパン 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 カレイの野菜あんかけ さつまいもの和え物 豚汁	米 カレイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉 さつまいも・人参・塩 豚肉・大根・人参・里芋・だし・味噌	豆乳ケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・豆乳
13	火	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン	粥 豚肉と大豆の煮物 キャベツと鶏ささ身のサラダ バナナ	米 豚肉・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・きゅうり・鶏ささ身・醤油 バナナ	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖
14	水	バナナ	人参粥 里芋のそぼろあんかけ キャベツの和え物 豆腐のお吸い物	米・人参 里芋・鶏ひき肉・人参・大根・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・醤油 豆腐・玉ねぎ・だし・醤油	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
15	木	ホットケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 鶏肉の煮物 もやしサラダ 里芋の味噌汁	米 鶏肉・大根・人参・だし・醤油・三温糖 もやし・キャベツ・人参・醤油 里芋・玉ねぎ・だし・味噌	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン

日付	曜日	午前のおやつ	給食		午後のおやつ
		献立名 原材料	献立名	原材料名	献立名 原材料
16	金	スティックパン	粥	米	小松菜のケーキ
		食パン	豚肉の煮物 キャベツサラダ ポバイスープ	豚肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・きゅうり・トマト・醤油 ほうれん草・大根・醤油	小松菜・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
17	土	運動会のため朝のおやつありません	粥	米	バナナ
			鮭と野菜の煮物 人参サラダ 玉ねぎのすまし汁	鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・だし・醤油・三温糖 人参・キャベツ・もやし・醤油 玉ねぎ・人参・だし・醤油	バナナ
18	日	蒸しかぼちゃ	粥	米	ベビースティック
		かぼちゃ	鶏肉の煮物 おからサラダ オニオンスープ	鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・なす・ほうれん草・だし・醤油・三温糖 おから・きゅうり・人参・醤油 玉ねぎ・ブロッコリー・醤油	うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ末焼成カルシウム
19	月	ヨーグルト	粥	米	蒸しパン
		ヨーグルト・三温糖	グリルチキン 小松菜の和え物 麩のすまし汁	鶏肉・塩 小松菜・もやし・人参・醤油 麩・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
20	火	バナナ	粥	米	プレーンケーキ
		バナナ	豚肉ともやしの煮物 春雨サラダ 玉ねぎのスープ	豚肉・もやし・人参・だし・醤油・三温糖 春雨・白菜・きゅうり・醤油 玉ねぎ・塩	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
21	水	ぶどうゼリー	粥	米	蒸しかぼちゃ
		ぶどうジュース・三温糖・ゼラチン	グリルチキン カリフラワーサラダ ビーンズスープ	鶏肉・塩 カリフラワー・ブロッコリー・人参・醤油 玉ねぎ・大豆・醤油	かぼちゃ
22	木	蒸しパン	粥	米	バナナ
		薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	たらのあんかけ キャベツサラダ 野菜スープ	たら・だし・醤油・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・トマト・醤油 玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃがいも・醤油	バナナ
23	金	りんごのコンポート	くたくうどん キャベツサラダ 梨	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油 キャベツ・人参・きゅうり・醤油 梨	プレーンケーキ
		りんご・三温糖			薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
24	土	スティックパン	粥	米	麩のミルク煮
		食パン	豚肉の煮物 大根サラダ 玉ねぎのお吸い物	豚肉・白菜・人参・豆腐・だし・醤油・三温糖 大根・人参・きゅうり・醤油 玉ねぎ・だし・醤油	麩・スキムミルク
25	日	オレンジゼリー	粥	米	かぼちゃポーロ
		オレンジジュース・三温糖・ゼラチン	たらの野菜あんかけ 春雨サラダ オニオンスープ	たら・玉ねぎ・人参・だし・醤油・片栗粉 春雨・人参・きゅうり・醤油 玉ねぎ・醤油	馬蹄薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニデルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
26	月	麩のミルク煮	粥	米	野菜粥
		麩・スキムミルク	グリルチキン カリフラワーサラダ ココロスープ	鶏肉・塩 カリフラワー・もやし・醤油 じゃがいも・玉ねぎ・人参・醤油	米・玉ねぎ・人参
27	火	蒸しパン	粥	米	プレーンケーキ
		薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	豚ひき肉の煮物 キャベツサラダ 野菜スープ	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・塩 玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・塩	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
28	水	麩のミルク煮	粥	米	きな粉粥
		薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	鶏肉の煮物 大豆と人参の煮物 のっぺい汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 大豆・人参・だし・醤油・三温糖 鶏肉・人参・大根・里芋・だし・醤油・片栗粉	米・きな粉・三温糖
29	木	ヨーグルト	粥	米	豆乳ゼリー
		ヨーグルト・三温糖	鶏肉の煮物 キャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・もやし・醤油 玉ねぎ・人参・だし・味噌	豆乳・三温糖・ゼラチン
30	金	バナナ	野菜粥	米・玉ねぎ・人参	かぼちゃゼリー
		バナナ	野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ 柿	鶏肉・キャベツ・人参・じゃがいも・玉ねぎ・だし・豆乳・醤油・片栗粉 かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・塩 柿	かぼちゃ・豆乳・三温糖・ゼラチン
31	土	スティックパン	粥	米	蒸しパン
		食パン	鶏肉の煮物 キャベツサラダ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・醤油 玉ねぎ・だし・味噌	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳