

10月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	あわご飯 月見ハンバーグ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク 豆腐入りみたらし団子	米 あわ パン粉 砂糖 塩 酢 醤油 ごま油	合挽肉 うずら卵 鶏ガラ 絹ごし豆腐 ミルク	小松菜 大根 きゅうり セロリー れんこん トマト しめじ 茸 りんご	フルーツ	
2	金	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ トマトケチャップ 塩 砂糖 醤油 みそ 菜種油	鶏肉 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲン わかめ きゅうり コーン 青切り	フルーツ	
3	土	月見うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン	卵 鳴戸 味付けいなり 煮干し ミルク	人参 ネギ わかめ パナナ	フルーツ	
5	月	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 さつま芋 デミグラソース ケチャップ 砂糖	牛肉 ヨーグルト ミルク	トマト 人参 パイン	フルーツ	
6	火	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	麦茶 アイス・コーンフレーク	米 あわ コーンフレーク 巻き麩 みそ バター	鶏肉 おから ツナ 煮干し ミルク	南瓜 もやし にはら ひじき 人参 にんにく 柿	フルーツ	
7	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	麦茶 みそおにぎり	パン じゃが芋 小麦粉 米 砂糖 醤油 みそ バター	ツナ チーズ 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 トマト きゅうり コーン ごぼう 人参 焼きのり 梨	フルーツ	
8	木	あわご飯 レバーに炒めめ チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ 春巻き皮 お好み焼き粉 塩 ごま油	豚レバー 豚肉 鶏ガラ 卵 削り節 ミルク	にはら キャベツ チンゲン 人参 えのき茸 青のり もやし 青切り	フルーツ	
9	金	あわご飯 鯖のみそ煮 大根サラダ 清し汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ 砂糖 みそ 酢 おつゆ麩 オリーブ油	鯖 煮干し 生クリーム ミルク	大根 きゅうり セロリー 水菜 トマト 小松菜 人参 りんご	フルーツ	
10	土	パセリご飯 豆乳シチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 パン バター	鶏肉 豆乳 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 南瓜 コーン パセリ パナナ	フルーツ	
12	月	納豆ご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 砂糖 醤油 さつま芋 みそ ごま 菜種油	豆腐 卵 レバー 豚肉 煮干し ミルク 納豆	チンゲン パプリカ こんにゃく 海苔 ひじき しいたけ もやし 梨 ネギ	フルーツ	
13	火	あわご飯 魚のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 小麦粉 バター じゃが芋 トマトソース マヨネーズ	白身魚 チーズ 鶏ガラ 卵 ミルク おから	トマト レーズン ブロッコリー 玉葱 しめじ 茸 人参 きゅうり 柿	フルーツ	
14	水	あわご飯 ソーキ汁 ちくわの磯辺焼き フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ パン 醤油	ソーキ ちくわ チーズ ミルク	昆布 冬瓜 人参 ネギ 青のり 青切みかん	フルーツ	
15	木	グファン(ご飯) カーチキ卵 チキナーチャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 小麦粉 芋くず 塩 黒糖 醤油 菜種油	魚のすり身 卵 ポーク 豆腐 きな粉 ミルク	からし菜 人参 もやし アーサ えのき茸 青切り パイン	フルーツ	
16	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつおぶし ミルク	長命草 小松菜 人参 きゅうり ひじき にはら ネギ りんご	フルーツ	
17	土	島豆腐カレー フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ ソース 菜種油 パン	島豆腐 鶏挽肉 レバー ミルク	玉葱 人参 グリンピース にんにく りんご 梨	フルーツ	
19	月	あわご飯 おからハンバーグ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ じゃが芋 みそ ドレッシング 塩	おから 豚肉 ウインナー 煮干し ミルク	切干大根 南瓜 パプリカ レタス わかめ きゅうり にんにく 青切り	フルーツ	
20	火	あわご飯 キビナゴの磯辺揚げ きこのマリネ 野菜スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 小麦粉 塩 砂糖 酢 菜種油	キビナゴ 卵 ベーコン 鶏ガラ ミルク	小松菜 玉葱 人参 ピーマン 青のり セロリ えのき しめじ パナナ りんご	フルーツ	
21	水	かけっこ勝つカレー フルーツヨーグルト	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 塩 小麦粉 パン粉 さつま芋 ごま カレールウ 菜種油	豚肉 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	秋長茄子 玉葱 グリンピース 人参 レーズン フルーツカクテル	フルーツ	
22	木	あわご飯 レバーの竜田揚げ アーサ汁 キャロットサラダ 粉吹芋 フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 バター かたくり粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	レバー 絹ごし豆腐 チーズ ミルク	人参 きゅうり 南瓜 りんご アーサ 柿 レタス	フルーツ	
23	金	弁当会		ミルク アメリカンドーナツ	強力粉 小麦粉 バター 塩 三温糖 ドライイースト	卵 ミルク	フルーツ	
24	土	焼き芋 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	さつま芋	湯し豆腐 豚肉 卵 ミルク	ネギ パナナ	フルーツ	
26	月	茄子とトマトのスパゲティ にならサラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ 塩 醤油 デミグラソース 米 オリーブ油	鮭 ベーコン 豆腐 鶏ガラ ミルク	秋長茄子 玉葱 ピーマン トマト になら レタス 焼きのり 梨	フルーツ	
27	火	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ ビスケット 砂糖 ストロベリーソース みそ バター	豚肉 厚揚げ 煮干し ゼラチン ヨーグルト ミルク	大根 チンゲン 人参 こんにゃく 昆布 ところてん ネギ 柿	フルーツ	
28	水	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ 春雨 酢 醤油 じゃが芋 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	人参 小松菜 玉葱 パセリ わかめ クリームコーン 青切り	フルーツ	
29	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ 小麦粉 三温糖 塩 コーンフレーク 醤油 みそ ごま	カレイ 油揚げ 煮干し ミルク	ごぼう ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 ネギ 青切り パナナ	フルーツ	
30	金	誕生会		カルピス パースデーケーキ	米 パン粉 じゃが芋 塩 ケーキ ケチャップ ソース バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク カルピス	ブロッコリー 玉葱 ミックスベジタブル アスパラ レタス きゅうり トマト ぶどう	フルーツ
31	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば パン トンカツソース	豚肉 ミルク	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 木くらげ パナナ	フルーツ	

風も涼しく体を動かすのが気持ちいい季節です。スポーツにはデンプン質、脂肪、また反射神経を高めるたんぱく質が効果的です。また秋は、寒い冬を元気に過ごす丈夫な体を作る準備期間でもあります。好き嫌いせず、しっかり食べて運動会頑張ってください。

10 月 離 乳 食 予 定 献 立 表

日	曜 日	後 期 (かみかみ)	中 期 (もぐもぐ)	お や つ
				中 期 後 期
1	木	みじん野菜のそぼろ煮 大根の軟らか煮 セロリ、トマト、きゅうりのきざみ煮 小松菜のみそ汁	みじん野菜のそぼろ煮 大根のみじん煮 セロリ、トマト、きゅうりのみじん煮 小松菜のみそ汁	皮除き あずき粥 皮除き あずきおじや
2	金	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ 木くらげ抜き きゅうりとわかめの酢の物 チンゲンの清し汁	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ 木くらげ抜き きゅうりのみじん煮 チンゲンの清し汁	黒糖減しっとりタンナファクル 黒糖減プチタンナファクル
3	土	野菜入り軟らかうどん	野菜入りくたくた うどん	豚肉と野菜入り粥 豚肉と野菜入りおじや
5	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ フルーツヨーグルト スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ フルーツヨーグルト スープ	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉だんご
6	火	鶏肉のきざみ軟らか煮 きざみ野菜と南瓜のそぼろ煮 玉葱の清し汁	鶏肉のみじん軟らか煮 みじん野菜と南瓜のそぼろ煮 玉葱の清し汁	しっとり きな粉のわらび餅 フルーツ しっとり きな粉のわらび餅 フルーツ
7	水	小松菜とじゃが芋の軟らか煮 きざみ軟らかごぼうサラダ 野菜スープ	小松菜とじゃが芋のみじん煮 ごぼうのみじん軟らか煮 野菜スープ	みそ味 ぼってり粥 みそ味 おじや
8	木	レバーと野菜のあんかけ チンゲンとえのきのお浸し スープ	レバーと野菜のくず煮 チンゲンのお浸し スープ	みじんキャベツと卵黄スクランブル ふっくらお好み焼き
9	金	白身魚のだし煮 皮むききざみトマト 大根と人参の軟らか煮 水菜の清し汁	白身魚のほぐし煮 皮むきみじんトマト 大根と人参のみじん煮 水菜の清し汁	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク
10	土	軟らか豆乳シチュー	みじん豆乳シチュー	砂糖減よれよれマフィン 砂糖減ふっくらマフィン
12	月	豆腐の野菜あんかけ チンゲンの清し汁 こんにゃく抜き軟らか煮	豆腐の野菜あんかけ 人参ともやしのみじん煮 チンゲンの清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋
13	火	魚の煮付け ポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のほぐし みじんポテトサラダ オニオンスープ	パンのチーズ煮 プチチーズサンド
14	水	豚肉と人参の軟らか煮 清汁 野菜の軟らか煮	豚肉と人参のみじん煮 清汁 野菜のみじん煮	甘さ控えめ しっとりケーキ 甘さ控えめ プチケーキ
15	木	煮魚 ほうれん草の卵とじ 南瓜の茶巾 豆腐の清し汁	煮魚のほぐし みじんほうれん草の卵黄とじ 南瓜の茶巾 清し汁	黒糖減 よれよれクジムチ フルーツ 黒糖減 しっとりクジムチ フルーツ
16	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	ぼってり雑炊 おじや
17	土	鶏とレバー入りカレー(豆腐入り)	鶏とレバー入り軟らかカレー	ジャム減サンドのきざみ ジャム減プチサンド
19	月	豚肉の軟らかそぼろ煮 パプリカと人参のきざみ煮 南瓜の清汁	豚肉の軟らかそぼろ煮 パプリカと人参のみじん煮 南瓜の清汁	ポーロ フルーツ マンナ フルーツ
20	火	煮魚の野菜あんかけ 小松菜のお浸し セロリスープ	ほぐし煮魚の野菜あんかけ 小松菜のみじん煮浸し セロリスープ	バナナスコーン オレンジかけ ふっくらバナナスコーン
21	水	豚肉と人参とグリーンピースの軟らか煮 りんごヨーグルト	豚肉と人参とグリーンピースのぼってり煮 りんごヨーグルト	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
22	木	レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・人参のきざみ煮 スープ	レバーのみじん煮 マッシュポテト きゅうり・人参のみじん和え スープ	黒糖風味オートミールミルク煮 黒糖風味オートミールミルク煮
23	金	弁 当 会	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル 玉葱ピーマンのケチャップ煮 きゅうりのみじん煮	パンのミルク煮 プチジャムサンド(ジャムは少々)
24	土	軟らか焼き芋 湯し豆腐 小松菜と人参の軟らか煮	とつても軟らか焼き芋 湯し豆腐 小松菜と人参のみじん煮	豚肉とネギ入り粥 豚肉とネギ入りおじや
26	月	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	鮭とレタスの雑炊 鮭とレタスのおじや
27	火	こんにゃく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し 清し汁	こんにゃくと昆布抜きみじん煮付け チンゲンの煮付け 清し汁	みじん柿ヨーグルト きざみ柿ヨーグルト
28	水	蒸鶏のレモンソースかけ 野菜のみじん煮 コーンスープ	きざみ鶏のレモン風煮 わかめ抜きぼってり煮 コーンスープ	ポテトミルク煮 バター少なめベイクドポテト
29	木	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 白菜の清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
30	金	ハンバーグのスープ煮 マッシュポテト きざみサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	牛肉と野菜のみじん軟らか煮 マッシュポテト みじんトマト ブロッコリーのスープ フルーツ	スポンジケーキのきざみ ふっくらスポンジケーキ
31	土	野菜と豚肉の軟らか煮ソーメン 清し汁	野菜と豚肉のぼってり煮ソーメン 清し汁	人参、ネギ、豚肉入り粥 人参、ネギ、豚肉入りおじや

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。