

# 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	麦茶 豆腐だんご	米 あわ パン粉 砂糖 塩 酢 醤油 ごま油 白玉粉	合挽肉 うずら卵 鶏ガラ 絹ごし豆腐 卵	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	豆腐 鶏肉 卵 かつおぶし 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	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン	鶏肉 油揚げ かつおぶし ミルク	ネギ バナナ	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 しめじ 玉葱 パイン缶 みかん缶 バナナ	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 ヨーグルトパイ	米 あわ ビスケット 砂糖 巻き麩 ストロベリーソース	鶏肉 おから ツナ ミルク ヨーグルト かつおぶし	南瓜 もやし にら 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 ハム 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 レバーにら炒め チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	麦茶 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	にら 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 マフィン(卵抜き)	米 あわ 砂糖 みそ 酢 おつゆ麩 ホットケーキミックス	鯖 かつおぶし 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 クリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 パン バター	鶏肉 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 南瓜 コーン パセリ バナナ	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 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 みそ 菜種油	豆腐 卵 豚レバー 豚肉 納豆 かつおぶし ミルク	チンゲン パプリカ こんにゃく ひじき しいたけ もやし 梨	フルーツ
13	火	あわご飯 魚の唐揚げ 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 じゃが芋 トマトソース マヨネーズ	白身魚 鶏ガラ おから 卵 ミルク	トマト レタス ブロッコリー 玉葱 人参 きゅうり レーズン 柿	フルーツ
14	水	あわご飯 ちくわの磯辺焼き ソーキ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 塩 醤油 パン	ソーキ ちくわ かつおぶし ミルク	冬瓜 人参 青のり粉 昆布 青切りみかん	フルーツ
15	木	グファン(ご飯) カーチキ卵 チキナーダシヤー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク 大学芋	米 小麦粉 塩 さつま芋 醤油 菜種油	魚のすり身 卵 ポーク 豆腐 ミルク	からし菜 人参 もやし アーサ えのき茸 青切りみかん	フルーツ
16	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつおぶし	長命草 小松菜 人参 ひじき にら ネギ りんご	フルーツ
17	土	カレーライス 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ ソース じゃが芋 パン	豚挽肉 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	麦茶 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 ハム ウインナー かつおぶし 卵	切干大根 南瓜 パプリカ レタス わかめ きゅうり 青切りみかん	フルーツ
20	火	あわご飯 キビナゴの唐揚げ きのこのマリネ セロリースープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 酢 菜種油 バター	キビナゴ 卵 ベーコン 鶏ガラ ミルク	小松菜 玉葱 しめじ ピーマン セロリー えのき茸 バナナ りんご	フルーツ
21	水	かけこ勝つかレー 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 カレールウ 菜種油	いりこ 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 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 粉吹芋 キャロットサラダ アーサ汁 フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 ホットケーキミックス	レバー 絹ごし豆腐 ミルク	人参 きゅうり レタス りんご 南瓜 アーサ 柿	フルーツ
23	金	弁当会(ミニ運動会)	ミルク アメリカンドーナツ	強力粉 薄力粉 三温糖 菜種油 バター	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 塩 醤油 パン	湯し豆腐 かつおぶし ミルク	ネギ 青切りみかん	フルーツ
26	月	茄子とトマトのスパゲティ にななサラダ スープ フルーツ	麦茶 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	秋長茄子 玉葱 ピーマン トマト になな レタス 焼きのり りんご	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 アガラサー	米 あわ 酢 三温糖 強力粉 黒糖 みそ	豚肉 厚揚げ かつおぶし 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	ミルク ペイクドポテト	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 梨	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	ミルク コーンフレーク	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 かつおぶし ミルク	ごぼう ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 ネギ 青切りみかん	フルーツ
30	金	お誕生会メニュー	ミルク 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 バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー ミックスベジタブル アスパラ 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 塩 醤油 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 青切りみかん	フルーツ

天高く運動会シーズンになりました。 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。 更に秋は、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 ( 期)

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中期	後期
1	木	煮込みハンバーグ 大根の軟らか煮 小松菜とトマトのきざみ煮 セロリーのみそ汁	みじん野菜のそぼろ煮 大根のみじん煮 小松菜とトマトのみじん煮 セロリーのみそ汁	魚と玉葱のどろどろ煮 大根とトマトのペースト 小松菜のどろどろ煮 清し汁	蒸しパン	蒸しパン
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 チンゲンと卵の清し汁	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	豆腐どろどろ煮 ブロッコリーのペースト 人参と玉葱のおろし煮 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	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 くたくたうどん	野菜入りおじや	調理パン
5	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	つぶし芋	軟らか芋
6	火	鶏肉のきざみ軟らかに きざみ野菜のそぼろ煮 玉葱と麩の清し汁	鶏肉のみじん軟らか煮 みじん野菜のそぼろ煮 玉葱と麩の清し汁	鶏肉のつぶし煮 南瓜のペースト 人参ともやしのどろどろ煮 おろし麩の清し汁	根菜入りおじや	ビスケット抜きヨーグルトパイ
7	水	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	みそ味 ぼつてり粥	みそ味 おじや
8	木	豚レバーのあんかけ 野菜のチーズ焼き チンゲンのスープ	豚レバーのくず煮 野菜のチーズからめ チンゲンのスープ	魚のつぶし煮 キャベツのどろどろ煮 人参のすりつぶし チンゲンのスープ	野菜入りおじや	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 水菜と麩の清し汁	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 水菜と麩の清し汁	白身魚のすりつぶし煮 トマトペースト 大根と人参のマッシュ 水菜と麩の清し汁	砂糖減よれよれマフィン	砂糖減ふっくらマフィン
10	土	軟らかクリームシチュー	みじんクリームシチュー	白身魚のどろどろ煮 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや	調理パン
12	月	軟らか千草焼き キャベツの清し汁 ひじきチラガー、こんにやく抜き軟らか煮	しいたけ抜き炒り豆腐の卵黄とじ 人参ともやしのみじん煮 キャベツの清し汁	ブロッコリーと豆腐のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 キャベツの清し汁	蒸しパン	調理パン
13	火	魚とブロッコリーのチーズ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のほぐしブロッコリーのたき合わせ みじんポテトサラダ オニオンスープ	煮魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトペースト マッシュポテトサラダ オニオンスープ	甘さ控えめ しっとりケーキ	甘さ控えめ プチケーキ
14	水	きざみソーキ汁(骨抜きソーキ、昆布、人参、冬瓜) みじんちくわの磯辺焼き	みじんソーキ汁(骨抜きソーキ、昆布、人参、冬瓜) ちくわのみじん煮	白身魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 人参、冬瓜の清し汁	蒸しパン	調理パン
15	木	煮魚 からし菜の卵とじ 豆腐の清し汁	煮魚のほぐし みじんからし菜の卵黄とじ 豆腐の清し汁	魚のつぶし煮 根菜とほうれん草のどろどろ煮 清し汁	つぶし芋	軟らかプチ大学芋
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	野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	おじや	ころころジュシーおにぎり
17	土	カレーライス 清し汁	玉葱、人参、じゃが芋のケチャップ煮 清し汁	白身魚のどろどろ煮 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや	調理パン
19	月	プチハンバーグ パプリカと人参のきざみ煮 南瓜の清し汁	豚肉の軟らかそぼろ煮 南瓜の清し汁 パプリカと人参のみじん煮	魚のすりつぶし煮 パプリカのどろどろ煮 人参ペースト 南瓜の清し汁	根菜入りおじや	みじんきゅうりとボイルウィンナー
20	火	きざみ魚の唐揚げ きのこと小松菜のお浸し セロリースープ	ほぐし煮魚 きのこと小松菜のみじん煮浸し セロリースープ	魚のすりつぶし野菜ペーストかけ 小松菜のどろどろ煮 セロリースープ	蒸しパン	プチバナナケーキ
21	水	きざみ豚かつカレー フルーツヨーグルト 清し汁	みじん豚かつカレー フルーツヨーグルト 清し汁	魚と人参のつぶし煮 フルーツヨーグルト 清し汁	さつま芋のつぶしだんご	さつま芋の輪切り
22	木	鶏レバーと人参の酢豚風 パプリカとポテトの軟らか煮 アーサ汁	レバーと人参のみじん煮 パプリカとポテトのみじん煮 アーサ汁	レバーと人参のすりつぶし煮 パプリカのどろどろ煮 南瓜スープ	蒸しパン	プチ豆腐スコーン
23	金	弁当会			蒸しパン	プチドーナツ
24	土	軟らか焼き芋 湯し豆腐	軟らか焼き芋 湯し豆腐	焼き芋のつぶし 湯し豆腐のすりつぶし ほうれん草のどろどろ煮 人参ペースト	野菜入りおじや	調理パン
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	トマト入りスパゲティのつぶし煮 人参とレタスの白和え 長ネギのスープ	魚と根菜の雑炊	ころころ鮭おにぎり
27	火	こんにやく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し 麩とネギの清し汁	こんにやく抜きみじん煮付け チンゲンの煮付け 麩とネギの清し汁	魚と大根のつぶし煮 チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ 麩とネギの汁	蒸しパン	黒糖減アガサー
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 わかめ抜きぼつてり煮 コーンスープ	鶏のすりつぶし煮 人参のマッシュ 春雨ときゅうりのすりつぶし煮 コーンスープ	じゃが芋の軟らか煮	バター少なめベイクドポテト
29	木	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 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 白菜のみそ汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 白菜の清し汁	蒸しパン	コーンブレックミルク
30	金	ハンバーグのスープ煮 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	魚のどろどろ煮 とろとろマッシュポテト トマトのマッシュ きゅうりおろし煮 ブロッコリースープ	スポンジケーキのきざみ	ふっくらスポンジケーキ
31	土	野菜と豚肉のみじん煮焼きそば 清し汁	野菜と豚肉のぼつてり煮焼きそば 清し汁	魚のすりつぶし 野菜入りべとべと焼きそば 清し汁	根菜入りおじや	調理パン

☆ 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。

運動会シーズンになりました。

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。

更には秋に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。

バランスの良い離乳食で運動会 頑張ってください。