

令和4年10月の予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	クリームシチュー、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、バナナ
3	月	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク 白玉きな粉団子	鶏肉、卵、ハム、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、はるさめ、白玉粉	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、梨
4	火	スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ スープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、卵	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、なす、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、わかめ、りんご、梅びしお、のり
5	水	あわごはん、沖縄風煮付け ウサチ小、みそ汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	豚肉、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、ホットケーキミックス粉	とうがん、こんが、にんじん、いんげん、きゅうり、ところてん、トマト、こまつな、たまねぎ、こんにゃく、パイン
6	木	あわごはん、魚のみそ煮、人参シリシリ ずまし汁、フルーツ	ミルク フレンチトースト	白身魚、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳	米、あわ、食パン	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、しめじ、オレンジ
7	金	チキンカレー フルーツヨーグルト	ミルク バナナケーキ	鶏肉、卵、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、りんご、もも缶、みかん缶、フルーツカクテル、バナナ
8	土	鶏丼、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏肉、牛乳	米、片栗粉、パン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、しいたけ、バナナ
11	火	豆ごはん、魚のきのこあんかけ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク 大学芋	白身魚、ベーコン、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、ごま	えだまめ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、オクラ、きゅうり、たまねぎ、セロリ、りんご
12	水	ごはん、鶏の照焼き、切干大根の煮付け みそ汁、フルーツ	ミルク アガラサー	鶏肉、さつまいも、豚肉、牛乳	強力粉、米、黒糖	ブロッコリー、切干だいこん、刻み昆布、にんじん、こんにゃく、いんげん、もやし、こねぎ、オレンジ
13	木	あわごはん、ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいも揚げ団子	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、白玉粉、さつまいも	ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、黄ピーマン、にら、なす、はくさい、りんご
14	金	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	麦茶 ジュースおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、ひじき、にら
15	土	マーボー秋茄子丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳、豆腐	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、バナナ
17	月	あわごはん、レバニラ炒め、春雨サラダ スープ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	レバー、ハム、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、はるさめ、さつまいも、ごま	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、たまねぎ、わかめ、梨
18	火	あわごはん、麩チャンプルー オクラのおかか和え、みそ汁、フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	卵、ツナ水煮缶、しらす、かつお、牛乳、ゼラチン、生クリーム、ヨーグルト	米、あわ、焼きふ	にんじん、にら、もやし、オクラ、えのき、キャベツ、たまねぎ、梨、いちごジャム
19	水	パン、ツナじゃがグラタン、ごぼうサラダ スープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、ハム、卵、しらす	パン、じゃがいも、小麦粉、ごま、米	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり、長ねぎ、エリンギ、オレンジ、あおしそ、梅びしお、のり
20	木	グファン(あわごはん)、ラフテー ウカライリチー、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク タンナファクルー	三枚肉、おから、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、砂糖、小麦粉	こまつな、ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、りんご
21	金	あわごはん、コロコロ豚風、チーズ春巻き 中華スープ、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	鶏肉、チーズ、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、ホットケーキミックス粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、こまつな、オレンジ、ほうれんそう
22	土	運動会				
24	月	ハヤシライス、ポテトサラダ フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	豚肉、牛乳、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキミックス粉	トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、グリーンピース、オレンジ
25	火	芋ほり遠足(弁当会)	ミルク アメリカンドック	牛乳、卵、ウィンナー	ホットケーキミックス粉	
26	水	あわごはん、豆腐ステーキのあんかけ ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、豚ひき肉、レバー、大豆缶、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、パン	たまねぎ、黄ピーマン、ひじき、にんじん、にら、ほうれんそう、梨
27	木	ごはん、鶏のチーズフライ、サラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏もも肉、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉	チンゲンサイ、にんじん、コーン、わかめ、長ねぎ、オレンジ
28	金	あわごはん、魚のピカタ、小松菜のサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク バイクドポテト	白身魚、卵、粉チーズ、牛乳	米、あわ、小麦粉、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、りんご
29	土	やさそば、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	中華めん、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、バナナ
31	月	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮、山海和え みそ汁、フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、ホットケーキミックス粉	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、こまつな、にんじん、パイン

作成:管理栄養士 幸正 直子

～ ハロウィンの日の仮装とジャックオーランタン ～

ハロウィンの日は仮装してかぼちゃ料理を食べる、というイメージが定着してきていますね。
ハロウィンの日には死者の魂が幽霊や妖精・悪魔などの姿で家に帰ってくる日と考えられており、仮装には同じ姿をして死者の魂に気づかれないように、子どもたちを守るという意味があり、かぼちゃをくり抜いた中にろうそくを立てる『ジャックオーランタン』にも魔除けの意味があるそうです。
徐々に収穫祭という意味合いやりんご好きな神様をたたえる意味が込められたりと、地域や時代と共に楽しむ日へと変化していったようです。
好きなキャラクターの仮装をしたり、ハロウィンの特別なかぼちゃ料理を食べたりしながら、今月もたくさん楽しみましょう！



令和4年10月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~10か月)		
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材	
1日 (土) おやつ	コーン ブロッコリー たまねぎ	野菜のミルク煮 清し汁	たまねぎ, にんじん, じゃがいも, 牛乳 ブロッコリー, スイートコーン かつおだし		クリームシチュー風 清し汁	鶏もも, たまねぎ, にんじん, 牛乳, じゃがいも ブロッコリー, スイートコーン かつおだし	
3日 (月) おやつ	豆腐 トマト きゅうり	鶏と野菜煮 スープ	鶏肉, きゅうり, トマト チンゲンサイ, たまねぎ		調理パン, 野菜粥 鶏と野菜煮 スープ	パン, 全かゆ, たまねぎ, にんじん, じゃがいも 鶏もも, きゅうり, トマト チンゲンサイ, たまねぎ	
4日 (火) おやつ	たまねぎ ブロッコリー なす	蒸しパン ブロッコリーの卵とじ 野菜のトマト煮	ホットケーキミックス粉 ブロッコリー, カリフラワー, 卵 なす, たまねぎ, トマト缶		蒸しパン スパゲティ ミモザサラダ風 スープ	ホットケーキミックス粉 マカロニ・スパゲティ, 豚ひき肉, たまねぎ, トマト缶 ブロッコリー, カリフラワー, 卵 なす, ぶなしめじ	
5日 (水) おやつ	豆腐 こまつな とうがん	おかか粥 肉と野菜煮 和え物 スープ	全かゆ, 糸かつお, たまねぎ 豚肉, とうがん, にんじん, いんげん きゅうり, トマト こまつな, たまねぎ		梅風味粥 肉と野菜煮 きゅうりのトマト煮 スープ	全かゆ, 梅ひしお, たまねぎ 豚肉, とうがん, にんじん, いんげん きゅうり, トマト こまつな, たまねぎ	
6日 (木) おやつ	豆腐 にんじん レタス	ヨーグルト蒸しパン 煮魚 人参シリシリー 清し汁	ヨーグルト, ホットケーキミックス粉 白身魚 にんじん, ひじき, ニラ, 卵, ツナ水煮缶 豆腐, ぶなしめじ		ヨーグルト蒸しパン 魚のみそ風味煮 人参シリシリー 清し汁	ヨーグルト, ホットケーキミックス粉 白身魚, みそ にんじん, ひじき, ニラ, 卵, ツナ水煮缶 豆腐, ぶなしめじ	
7日 (金) おやつ	トマト にんじん たまねぎ	鶏と野菜煮 フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉, じゃがいも, にんじん, たまねぎ, レバー, りんご ヨーグルト, もも缶, みかん缶, フルーツカクテル かつおだし		鶏と野菜煮 フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉, じゃがいも, にんじん, たまねぎ, レバー, りんご ヨーグルト, もも缶, みかん缶, フルーツカクテル かつおだし	
8日 (土) おやつ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	鶏と野菜煮 清し汁	鶏肉, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 かつおだし		バナナケーキ風 バナナ, ホットケーキミックス粉	鶏肉, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 かつおだし	
11日 (火) おやつ	白身魚 さつまいも きゅうり	野菜粥 魚のあんかけ 野菜煮 たまねぎのスープ	全かゆ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう キングクリップ, にんじん, 黄ピーマン, 片栗粉 ブロッコリー, きゅうり たまねぎ		調理パン, 野菜粥 魚のあんかけ 野菜煮 たまねぎのスープ	パン, 全かゆ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう キングクリップ, にんじん, 黄ピーマン, えのき, 片栗粉 ブロッコリー, きゅうり たまねぎ	
12日 (水) おやつ	しらす にんじん ブロッコリー	鶏煮 野菜煮 みそ汁	鶏もも, ブロッコリー 切り干し大根, きざみ昆布, にんじん, いんげん 豚肩ロース, もやし, こねぎ, みそ		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	鶏煮 野菜煮 みそ汁	鶏もも, ブロッコリー 切り干し大根, きざみ昆布, にんじん, いんげん 豚肩ロース, もやし, こねぎ, みそ
13日 (木) おやつ	豆腐 なす はくさい	こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	こぼろ, 豚肩ロース 豆腐, にんじん, もやし, たまねぎ, 黄ピーマン, ニラ 白菜, みそ		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	こぼろ, 豚肩ロース 豆腐, にんじん, もやし, たまねぎ, 黄ピーマン, ニラ 白菜, みそ	
14日 (金) おやつ	豆腐 こまつな コーン	沖縄そば 野菜の白和え	沖縄そば, 豚肩ロース, こねぎ 絹ごし豆腐, こまつな, にんじん, スイートコーン		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	沖縄そば 野菜の白和え	鶏もも, ブロッコリー 切り干し大根, きざみ昆布, にんじん, いんげん 豚肩ロース, もやし, こねぎ, みそ
15日 (土) おやつ	豆腐 にんじん なす	野菜粥 マーボー茄子丼 清し汁	五分かゆ, にんじん なす, 豚ひき肉, にんじん, 豆腐, 片栗粉 かつおだし		調理パン, 野菜粥 マーボー茄子丼 清し汁	豚肉, にんじん, なら, ほしひじき なす, 豚ひき肉, にんじん, 豆腐, 片栗粉 かつおだし	
17日 (月) おやつ	豆腐 こまつな たまねぎ	レバーと野菜煮 野菜の和えもの スープ	全かゆ, にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう レバー, にんじん, 黄ピーマン, もやし こまつな, 赤ピーマン, きゅうり 絹ごし豆腐, たまねぎ, カットわかめ		調理パン, 野菜粥 レバーと野菜煮 野菜の白和え スープ	パン, 全かゆ, にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう レバーと野菜煮 レバーペースト, なら, にんじん, 黄ピーマン, もやし こまつな, 赤ピーマン, きゅうり 絹ごし豆腐, たまねぎ, カットわかめ	
18日 (火) おやつ	たまねぎ キャベツ にんじん	餃子チャンプルー オクラのおかか和え みそ汁	焼き鮭, 卵, にんじん, もやし, ツナ水煮缶 オクラ, えのき, しらす, 糸かつお キャベツ, たまねぎ, みそ		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	餃子チャンプルー オクラのおかか和え みそ汁	焼き鮭, 卵, にんじん, もやし, ツナ水煮缶 オクラ, えのき, しらす, 糸かつお キャベツ, たまねぎ, みそ
19日 (水) おやつ	グリーンピース きゅうり じゃがいも	魚と野菜煮 こぼろサラダ スープ	ツナ水煮缶, じゃがいも こぼろ, にんじん, きゅうり 卵, 長ネギ		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	魚と野菜煮 こぼろサラダ スープ	じゃがいも, ツナ水煮缶, グリーンピース, チーズ, 牛乳 こぼろ, にんじん, きゅうり 卵, 長ネギ
20日 (木) おやつ	にんじん こまつな キャベツ	おにぎり ラフテー ウカライチー みそ汁	にんじん 二枚肉, こまつな おから, ひじき, 豚ひき肉, にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, みそ		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	おにぎり ラフテー ウカライチー みそ汁	にんじん 二枚肉, こまつな おから, ひじき, 豚ひき肉, にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, みそ
21日 (金) おやつ	鶏肉 こまつな たまねぎ	鶏と野菜煮 チーズ スープ	鶏肉, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 片栗粉 プロセスチーズ こまつな, じゃがいも, 片栗粉		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	鶏と野菜煮 チーズ スープ	鶏肉, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 片栗粉 プロセスチーズ こまつな, じゃがいも, 片栗粉
22日 (土) おやつ		ほうれんそう入り蒸しパン	ほうれんそう, ホットケーキミックス粉		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	ほうれんそう入り蒸しパン ほうれんそう, ホットケーキミックス粉	
24日 (月) おやつ	絹ごし豆腐 コーン トマト	肉と野菜煮 ポテトサラダ 清し汁	豚肉, トマト, たまねぎ, 片栗粉 じゃがいも, にんじん, コーン かつおだし	運動会	肉と野菜煮 ポテトサラダ 清し汁	豚肉, トマト, たまねぎ じゃがいも, にんじん, コーン かつおだし	
25日 (火) おやつ		豆腐スコーン	絹ごし豆腐, ホットケーキミックス粉	弁当会	豆腐スコーン	絹ごし豆腐, ホットケーキミックス粉	
26日 (水) おやつ	大豆 ほうれんそう たまねぎ	蒸しパン 豆腐ステーキあんかけ ひじき炒め煮 みそ汁	蒸しパン 豆腐, 豚ひき肉, たまねぎ, 黄ピーマン ひじき, レバー, 大豆缶, にんじん ほうれんそう, 卵, みそ		蒸しパン 豆腐ステーキあんかけ ひじき炒め煮 みそ汁	蒸しパン 豆腐, 豚ひき肉, たまねぎ, 黄ピーマン ひじき, レバー, 大豆缶, にんじん ほうれんそう, 卵, みそ	
27日 (木) おやつ	チンゲンサイ コーン にんじん	調理パン 鶏肉 サラダ わかめスープ	パン 鶏肉 チンゲンサイ, にんじん, コーン カットわかめ, 長ネギ, 卵		調理パン パン 鶏肉 チンゲンサイ, にんじん, コーン カットわかめ, 長ネギ, 卵	調理パン パン 鶏肉 チンゲンサイ, にんじん, コーン カットわかめ, 長ネギ, 卵	
28日 (金) おやつ	白身魚 キャベツ だいこん	煮魚 こまつなサラダ みそ汁	白身魚 こまつな, にんじん, さつまいも だいこん, キャベツ, みそ		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	煮魚 こまつなサラダ みそ汁	白身魚 こまつな, にんじん, さつまいも だいこん, キャベツ, みそ
29日 (土) おやつ	にんじん たまねぎ キャベツ	煮込みそば 清し汁	中華種, 豚肉, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン かつおだし		蒸しパン こぼろ肉巻き 豆腐チャンプルー みそ汁	煮込みそば 清し汁	中華種, 豚肉, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン かつおだし
31日 (月) おやつ	豆腐 こまつな きゅうり	野菜粥 かぼちゃのそぼろ煮 和え物 みそ汁	全かゆ, にんじん, たまねぎ, キャベツ かぼちゃ, 豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 きゅうり, はくさい 絹ごし豆腐, こまつな, みそ		蒸しパン 野菜粥 かぼちゃのそぼろ煮 和え物 みそ汁	全かゆ, にんじん, たまねぎ, キャベツ かぼちゃ, 豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 きゅうり, はくさい 絹ごし豆腐, こまつな, みそ	

☆主食(おやつ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成: 管理栄養士 幸正 直子