



令和4年10月の予定献立表

ガジマル保育園



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	運動会					
3	月	カレーライス フルーツヨーグルト	麦茶 アイスクリーム	鶏肉、卵、ヨーグルト	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、みかん缶、フルーツカクテル	
4	火	あわごはん、魚のみそ煮、人参シシリー、すまし汁、フルーツ	ミルク チンピン	さば、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳	米、あわ	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、しめじ、オレンジ	
5	水	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 サンドイッチ	鶏肉、卵、ハム、牛乳、チーズ	米、あわ、片栗粉、はるさめ	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、梨	
6	木	きのこスパゲティ、ブロッコリーのミ モザサラダ、スープ、フルーツ	ミルク うめおにぎり	豚挽き肉、卵、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、まいたけ、マッシュルーム、しめじ、ブロッ コリー、わかめ、りんご、梅びしお、のり	
7	金	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 クジムチ	豚肉、厚揚げ、牛乳、きな粉	米、あわ、砂糖、こんにゃく、い もくず粉、黒糖	とうがん、こんぶ、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、パイ	
8	土	クリームシチュー フルーツ	ミルク きなこフレークパン	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	
11	火	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 さつま芋の揚げ団 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	
12	水	あわごはん、鶏の照焼き、切干大根の煮 付け、みそ汁、フルーツ	ミルク フレンチトースト	鶏肉、油揚げ、豚肉、牛乳、卵	パン、こんにゃく、米	ブロッコリー、切干だいこん、刻み昆布、にんじん、い んげん、もやし、こねぎ	
13	木	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	
14	金	誕生会		カルビス パースデーケーキ	鶏ひき肉、豚肉、牛乳、ゼラチ ン、ヨーグルト、生クリーム	米、小麦粉、パン粉	にんじん、コーン、レタス、トマト、きゅうり、たまね ぎ、いちごジャム
15	土	島豆腐カレー、フルーツ	ミルク きりんパン	豆腐、鶏ひき肉、牛乳	米、パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、バナナ	
17	月	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	ミルク 芋いりこの甘露煮	卵、ツナ水煮缶、しらす、糸か つお、牛乳、煮干し	米、あわ、焼きふ、さつま いも、ごま	にんじん、にら、もやし、オクラ、えのき、キャベツ、た まねぎ、梨	
18	火	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	豚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、塩昆布、 にら	
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	ミルク 鮭おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、ハ ム、卵、鮭	パン、じゃがいも、小麦粉、ご ま、米	グリーンピース、ごぼう、にんじん、きゅうり、長ねぎ、エ リンギ、オレンジ、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、パイ	
21	金	あわごはん、鶏肉の甘酢あん、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、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、 HM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	マーボー秋茄子丼、フルーツ	ミルク ジャムパン	豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、黄ピーマン、パナ ナ	
24	月	ハヤシライス、ポテトサラダ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	豚肉、ヨーグルト、卵、牛乳、煮 干し	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、グリーン ピース、いんげん、オレンジ	
25	火	弁当会					
26	水	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	
27	木	納豆ごはん、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 きなこラスク	納豆、豆腐、鶏ひき肉、レ バー、大豆缶、卵、牛乳、きな 粉	米、あわ、片栗粉、食パン	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	
28	金	あわごはん、鶏のチーズフライ、サラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク バナナケーキ	納豆、鶏もも肉、卵、粉チーズ、 牛乳	米、小麦粉、パン粉	こねぎ、のり、チンゲンサイ、にんじん、コーン、わか め、長ねぎ、オレンジ、バナナ	
29	土	やきそば、フルーツ	ミルク メロンパン	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、鶏肉マーレードソース 山海和え、パンブキンスープ、フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー	鶏肉、牛乳、卵	米、あわ、ホットケーキミックス	たまねぎ、かぼちゃ、コーン、りんご	

10/13
豆
の日



沖縄
そば
の日

琉球
料理
の日



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

ガジマル保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~10か月)	
	献立		献立	主な食材	献立	主な食材
1日(土) 昼	運動会					
3日(月) 昼	卵黄 にんじん たまねぎ	レバーと野菜煮 スープ	レバー、たまねぎ、にんじん レタス、スイートコーン		レバーと野菜煮 フルーツヨーグルト スープ	レバー、たまねぎ、にんじん ヨーグルト、もも缶、キウイ、フルーツカクテル オクラ、レタス、スイートコーン
4日(火) 昼	豆腐 にんじん レタス	バナナケーキ風 魚のトマト煮 きゅうりのおかか煮	バナナ、卵、小麦粉 ツナ水煮缶、トマト、レタス きゅうり、糸かつお		バナナケーキ風 魚のみそ風味煮 きゅうりのおかか煮 卵スープ	バナナ、卵、小麦粉 いわし、みそ きゅうり、糸かつお 卵、ぶなしめじ
5日(水) 昼	豆腐 トマト きゅうり	豆腐のおやし風 豆腐のトマト煮 スープ	沖縄豆腐、にんじん、片栗粉 絹ごし豆腐、トマト、きゅうり チンゲンサイ、たまねぎ		豆腐のおやし風 鶏もも、トマト きゅうり梅風味 スープ	沖縄豆腐、ほしひじき、にんじん、片栗粉 鶏もも、トマト きゅうり、梅びしお チンゲンサイ、たまねぎ
6日(木) 昼	卵黄 ブロッコリー なす	コーンフレーク ブロッコリーの卵とじ 野菜のトマト煮	コーンフレーク、牛乳 ブロッコリー、カリフラワー、卵 なす、たまねぎ、トマト缶		コーンフレーク スパゲティ ミモザサラダ風 スープ	コーンフレーク、牛乳 マカロニ、スパゲティ、牛ひき肉、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
7日(金) 昼	豆腐 こまつな とうがん	おかか粥 豆腐と野菜煮 スープ	全かゆ、糸かつお、たまねぎ 絹ごし豆腐、とうがん、にんじん、いんげん こまつな、たまねぎ		梅風味粥 豆腐と野菜煮 きゅうりのトマト煮 スープ	全かゆ、梅びしお、たまねぎ 絹ごし豆腐、とうがん、にんじん、いんげん きゅうりのトマト こまつな、たまねぎ
8日(土) 昼	コーン ブロッコリー たまねぎ	いもくず粉、きな粉、三温糖 野菜のミルク煮 ブロッコリーのコーン煮	いもくず粉、きな粉、三温糖 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		しつとりクジモチ クリームシチュー風 ブロッコリーのコーン煮 おいものスープ	いもくず粉、きな粉、三温糖 鶏むね、たまねぎ、にんじん、牛乳 ブロッコリー、スイートコーン じゃがいも
11日(火) 昼	豆腐 なす はくさい	ツナ入りパン粥 野菜の白和え スープ	食パン耳なし、ツナ水煮缶、にんじん 絹ごし豆腐、にんじん、黄ピーマン なす、はくさい		ツナ入りパン粥 肉と野菜煮 野菜の白和え スープ	食パン耳なし、ツナ水煮缶、にんじん、ほしひじき 豚肩ロース、もやし、にら 絹ごし豆腐、にんじん、黄ピーマン なす、はくさい
12日(水) 昼	しらす にんじん ブロッコリー	さつまいもきな粉 鶏煮 豆乳スープ	さつまいも、牛乳、きな粉 鶏もも、ブロッコリー にんじん、豆乳、みそ		さつまいもきな粉 鶏煮 野菜煮 豆乳スープ	さつまいも、牛乳、きな粉 鶏もも、ブロッコリー にんじん、いんげん 豚肩ロース、もやし、こねぎ、豆乳、みそ
13日(木) 昼	白身魚 さつまいも きゅうり	しらす粥 魚のあんかけ ブロッコリーのおかか煮	全かゆ、しらす、糸かつお 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、糸かつお		しらす入り粥 魚のあんかけ ブロッコリーのおかか煮 たまねぎのスープ	全かゆ、しらす、糸かつお 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、糸かつお たまねぎ
14日(金) 昼	誕生日会					
15日(土) 昼	豆腐 きゅうり じゃがいも	鶏団子煮 おろしきゅうり	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、G.P きゅうり、糸かつお		鶏団子煮 きのこのスープ	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、G.P えのき、ぶなしめじ
17日(月) 昼	しらす キャベツ さつまいも	マッシュポテト ツナと野菜の卵とじ スープ	じゃがいも、にんじん、きゅうり 卵、にんじん、ツナ水煮缶 キャベツ、たまねぎ		ポテトサンド風 ツナと野菜の卵とじ 野菜のおかか煮 スープ	食パン耳なし、じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ 卵、にんじん、にら、もやし、ツナ水煮缶 オクラ、えのき、糸かつお キャベツ、たまねぎ
18日(火) 昼	豆腐 こまつな コーン	しらすとさつまいも煮 コーンうどん 野菜の白和え	さつまいも、しらす うどん生、スイートコーン 絹ごし豆腐、こまつな、にんじん、スイートコーン		しらすとさつまいも煮 肉うどん 野菜の白和え	さつまいも、しらす うどん生、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
19日(水) 昼	グリーンピース きゅうり じゃがいも	野菜粥 ツナ入りマッシュ 野菜のミルク煮	五分かゆ、にんじん ツナ水煮缶、じゃがいも にんじん、きゅうり、G.P		ボロボロジュージー風 ツナ入りマッシュ 野菜のミルク煮 卵スープ	全かゆ、豚ひき肉、にんじん、にら、ほしひじき ツナ水煮缶、じゃがいも にんじん、きゅうり、G.P 卵、長ネギ
20日(木) 昼	卵黄 こまつな キャベツ	しらす粥 野菜の卵とじ 野菜のおかか煮	五分かゆ、しらす、にんじん 卵、キャベツ こまつな、にんじん、糸かつお		梅風味粥 肉団子 野菜おひじき煮 スープ	全かゆ、しらす、にんじん、梅びしお 豚ひき肉、たまねぎ ほしひじき、こまつな、にんじん キャベツ、もやし
21日(金) 昼	白身魚 こまつな たまねぎ	コーンフレーク 魚と野菜煮 野菜の卵とじ	コーンフレーク、牛乳 キングクリップ、たまねぎ、にんじん 卵、こまつな		コーンフレーク 白身魚ののり焼き 野菜の卵とじ スープ	コーンフレーク、牛乳 キングクリップ、あおのり、小麦粉 卵、こまつな セロリ、たまねぎ、にんじん
22日(土) 昼	卵黄 にんじん ブロッコリー	ほうれん草入りおやし 野菜のおかか煮 スープ	じゃがいも、ほうれん草 たまねぎ、にんじん、糸かつお ブロッコリー、黄ピーマン		ほうれん草入りおやし 肉団子と野菜煮 スープ	ほうれん草、ほうれん草 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ ブロッコリー、黄ピーマン
24日(月) 昼	ヨーグルト コーン トマト	フレンチトースト風 トマトの卵とじ ポテトサラダ	食パン耳なし、卵、牛乳 卵、トマト、たまねぎ じゃがいも、にんじん、スイートコーン、G.P		フレンチトースト 肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ	食パン耳なし、卵、牛乳 トマト、牛肉、たまねぎ、ぶなしめじ じゃがいも、にんじん、スイートコーン、G.P 卵、いんげん
25日(火) 昼	弁当会					
26日(水) 昼	白身魚 キャベツ だいこん	魚と野菜のだし煮 野菜のトロトロ煮	丸ルーサ、キャベツ、だいこん こまつな、にんじん		魚のピカタ風 野菜入りマッシュ スープ	丸ルーサ、小麦粉、卵 こまつな、にんじん、さつまいも だいこん、キャベツ じゃがいも、片栗粉
27日(木) 昼	大豆 ほうれん草 たまねぎ	いもち トロトロレバー煮 野菜のトロトロ煮	じゃがいも、片栗粉 レバーペースト、鶏ひき肉、たまねぎ ほうれん草、にんじん		いもち レバー入り肉団子煮 ひじき煮 スープ	じゃがいも、片栗粉 レバーペースト、鶏ひき肉、たまねぎ、黄ピーマン ほしひじき、大豆缶、にら ほうれん草、にんじん
28日(金) 昼	卵黄 コーン にんじん	きな粉のパン粥 納豆粥 卵とじ風 コーンスープ	食パン耳なし、きな粉 五分かゆ、挽きわり納豆、卵、にんじん スイートコーン		きな粉ロール 納豆粥 コロコロ鶏焼き 野菜のクタクタ煮 コーンスープ	食パン耳なし、きな粉、マヨネーズ 全かゆ、挽きわり納豆、鶏もも、小麦粉、粉チーズ チンゲンサイ、にんじん スイートコーン
29日(土) 昼	しらす こまつな キャベツ	ミルクもち 野菜うどん 野菜の白和え	牛乳、片栗粉 うどん生、にんじん、キャベツ 絹ごし豆腐、こまつな		ミルクもち 肉野菜うどん 野菜の白和え	牛乳、片栗粉 うどん生、豚肩ロース、にんじん、キャベツ 絹ごし豆腐、こまつな
31日(月) 昼	卵黄 トマト レタス	しらす入りパン粥 野菜の卵とじ コーンスープ	食パン耳なし、しらす、にんじん 卵、レタス、トマト スイートコーン、たまねぎ		しらす入りパン粥 肉団子のトマト煮 きゅうりのおかか煮 コーンスープ	食パン耳なし、しらす、にんじん 豚ひき肉、たまねぎ、トマト きゅうり、糸かつお スイートコーン、たまねぎ
おやつ	かぼちゃもち	かぼちゃ、牛乳、片栗粉	かぼちゃ、牛乳、片栗粉		かぼちゃもち	かぼちゃ、牛乳、片栗粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成: 管理栄養士 幸正 直子