

令和5年10月の予定献立表

あじや保育園

日曜日	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)	
2	月	あわごはん、豆腐チャンプルー 白菜のりんご和え、みそ汁、フルーツ	ミルク トマトケーキ	豆腐、卵、ハム、牛乳	米、あわ、HM粉	こまつな、にんじん、黄ピーマン、にら、はくさい、りんご、だいこん、もやし、なし、トマト缶	
3	火	沖縄そば、ほうれんそうの白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、ほうれんそう、赤ピーマン、りんご、ひじき、にんじん、にら	
4	水	あわごはん、魚のみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	青魚、ベーコン、卵、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのき、パイン	
5	木	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、コンソメスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	ツナ、牛乳、チーズ	パン、じゃがいも、小麦粉、米、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、コーン、オレンジ、わかめ	
6	金	あわごはん、魚のきのこあんかけ 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	白身魚、さつま揚げ、牛乳	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、さつまいも、ごま	えのき、しめじ、しいたけ、黄ピーマン、切干しいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、もやし、なし	
7	土	冬瓜のそぼろ煮、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、パン	とうがん、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、バナナ	
10	火	パン、魚のムニエル、ラタトゥイユ かぼちゃスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	白身魚、ベーコン、大豆	パン、小麦粉、米	かぼちゃ、ナス、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、トマト缶、キャベツ、にんじん、りんご、えだまめ、のり	
11	水	野菜ゴロゴロキーマカレー	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ナス、トマト、フルーツカクテル、みかん缶、かぼちゃ	
12	木	あわごはん、鶏の照焼き、キャロットサラダ みそ汁、フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	鶏肉	米、ビスケット	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、はくさい、しめじ、パイン、オレンジジュース、アガー	
13	金	あわごはん、ごぼうの肉巻き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	豚肉、さつま揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも	ごぼう、いんげん、ひじき、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、りんご	
14	土	運動会					
16	月	もずく丼、オクラのおかか和え みそ汁、フルーツ	ミルク バナナケーキ	卵、豚ひき肉、しらす、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、オクラ、えのき、こまつな、オレンジ、バナナ	
17	火	冷やし中華、鶏のから揚げ、フルーツ	麦茶 おにぎり	卵、ハム、鶏肉、しらす	中華めん、片栗粉、米、ごま	きゅうり、トマト、りんご、えだまめ、のり	
18	水	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース、小 松菜の煮浸し、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏肉、卵、さつま揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、パン	こまつな、にんじん、えのき、たまねぎ、柿	
19	木	弁当会	ミルク アメリカンドック	ウインナー、牛乳、卵	HM粉		
20	金	グファン(あわごはん) うじら豆腐、クープイリチー ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク ちんすこう	すり身、豆腐、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、こんぶ、だいこん、わかめ、パイン	
21	土	トマトマーボー豆腐丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	にんじん、長ネギ、トマト缶、バナナ	
23	月	タコライス、ポテトサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	豚ひき肉、チーズ、ハム、ヨーグルト、牛乳、豆腐	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、りんご	
24	火	あわごはん、沖縄風煮付け ウサチ小(グー)、みそ汁、フルーツ	ミルク アガラサー	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、強力粉	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、きゅうり、キャベツ、えのき、なし	
25	水	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのミモザサラダ アスパラスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、卵、鮭	スパゲッティ、米、ごま	しめじ、まいたけ、えのき、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラ、黄ピーマン、りんご、のり	
26	木	あわごはん、ココロ酢豚風 チーズ春巻き、みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	ささ身、チーズ、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、こまつな、柿	
27	金	パン、ドイツ風ミートローフ コールスローサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、コーンスターチ	たまねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、かぼちゃ、ブロッコリー、パイン	
28	土	やきそば、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	
30	月	あわごはん、だいこんのそぼろ煮 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク チンピン	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、小麦粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、オクラ、梅、長ネギ、オレンジ	
31	火	パセリバターライス、ミートパンプキン カリフラワーのサラダ オクラのスープ、フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー	豚ひき肉、チーズ、ハム、牛乳	米、HM粉	パセリ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、オクラ、しめじ、りんご	

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <食欲の秋>

暑いながらも涼しさを感じるようになってきたこの頃、なんだか食べ物がおいしく感じるようになってきていませんか。秋の味覚と言われる野菜や果物、魚など、旬を迎える食べ物が多く、よりたくさん食べたくなってしまいます。しかし、食べ物が美味しいだけでなく、夏バテしていた胃腸が元気になったから美味しく食べられる、というお話も聞きます。暑いからとエアコンのきいた涼しい部屋で冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えすぎてしまい、疲れてしまうそうですよ。食欲が出てつい食べ過ぎてしまう『秋バテ』なんて言葉もあるそうです。なんでも、ほどほどに食べることが大切なようです。



令和5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(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
2日 (月) 昼	豆腐 こまつな だいこん	豆腐と野菜煮 みそ汁	豆腐,こまつな,にんじん,はくさい,だいこん かつおだし,みそ		豆腐チャンブルー風 白菜のりんご煮 みそ汁	豆腐,こまつな,にんじん,卵 はくさい,りんご,ハム だいこん,もやし,みそ
3日 (火) 昼	豆腐 にんじん ほうれんそう	豆腐と野菜煮 沖繩そば	ほうれんそう,豆腐,にんじん,赤ピーマン 沖繩そば,豚肉,こねぎ		沖繩そば 野菜の白和え	沖繩そば,豚肉,かまぼこ,こねぎ 豆腐,ほうれんそう,赤ピーマン
4日 (水) 昼	たまねぎ にんじん はくさい	野菜入りおじや 白身魚と野菜煮 清し汁	全かゆ,ほうれんそう,にんじん 白身魚,にんじん,たまねぎ,はくさい, かつおだし		ジュージューおにぎり 魚のみそ煮 人参シソソテー 清し汁	米,豚肉,にんじん,ほしほじぎ,にら 青魚,長ネギ,みそ にんじん,たまねぎ,卵 はくさい,えのき
5日 (木) 昼	じゃがいも ブロッコリー きゅうり	野菜入りおじや 白身魚と野菜煮 清し汁	全かゆ,にんじん,はくさい,たまねぎ 白身魚,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,コーン かつおだし		ヨーグルトスコーン ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ スープ	ヨーグルト,HM粉,バター じゃがいも,ツナ缶,たまねぎ,にんじん,しめじ,チーズ ごぼう,赤ピーマン,きゅうり ブロッコリー,コーン
6日 (金) 昼	白身魚 こまつな たまねぎ	野菜粥 白身魚と野菜煮 みそ汁	五分かゆ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー 白身魚,にんじん,こまつな,さつまいも,黄ピーマン みそ		わかめおにぎり 魚のきのこんあんかけ 切り干し大根の煮付け みそ汁	米,わかめ 白身魚,えのき,しめじ,しいたけ,黄ピーマン,片栗粉 切り干し大根の煮付け こまつな,もやし,みそ
7日 (土) 昼	白身魚 たまねぎ とうがん	ふかし芋 白身魚と野菜煮 清し汁	さつまいも 白身魚,とうがん,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー かつおだし		大学芋 とうがんのそぼろ煮 清し汁	さつまいも,ごま とうがん,豚ひき肉,たまねぎ,赤ピーマン,グリーンピース かつおだし
10日 (火) 昼	白身魚 トマト なす	野菜粥 白身魚と野菜煮 清し汁	五分かゆ,かぼちゃ,ブロッコリー 白身魚,たまねぎ,キャバツ,にんじん かつおだし		調理パン 魚のムニエル ラタトゥイユ スープ	パン 白身魚,小麦粉,バター かぼちゃ,なす,黄ピーマン,たまねぎ,しめじ,ベーコン キャバツ,にんじん
11日 (水) 昼	たまねぎ じゃがいも にんじん	野菜入りおじや 鶏と野菜煮 清し汁	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん ささ身,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,かぼちゃ かつおだし		豆入り粥 野菜ゴロゴロキーマカレー 清し汁	米,えだまめ,大豆 豚ひき肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,なす,トマト かつおだし
12日 (木) 昼	ブロッコリー にんじん はくさい	野菜入りおじや 鶏と野菜煮 みそ汁	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん ささ身,ブロッコリー,にんじん,レタス, はくさい,みそ		かぼちゃのパウンドケーキ 鶏の照り焼き キャロットサラダ みそ汁	小麦粉,B,P,卵,かぼちゃ 鶏肉,ブロッコリー にんじん,きゅうり,レタス,レーズン はくさい,しめじ,みそ
13日 (金) 昼	にんじん たまねぎ 豆腐	野菜粥 肉と野菜煮 みそ汁	五分かゆ,にんじん,ブロッコリー,レタス 豚肉,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー 豆腐,たまねぎ,みそ		オレンジゼリー,ビスケット ごぼうの肉巻き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁	オレンジゼリー,ビスケット 豚肉,ごぼう,さやいんげん,片栗粉 ひじき,さつま揚げ,にんじん,もやし,にら 豆腐,たまねぎ,みそ
14日 (土) 昼				運動会		
16日 (月) 昼	しらす こまつな じゃがいも	鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,じゃがいも,こまつな,かぼちゃ かつおだし,みそ		もずく丼 オクラのおかか和え スープ	もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン オクラ,えのき,しらす,糸かつお こまつな,じゃがいも
17日 (火) 昼	ささ身 かぼちゃ ブロッコリー	野菜粥 鶏と野菜煮 清し汁	五分かゆ,じゃがいも,こまつな ささ身,トマト,ブロッコリー,かぼちゃ かつおだし		バナナケーキ 冷やし中華 鶏肉,片栗粉	小麦粉,B,P,卵,バナナ 中華めん,卵,きゅうり,ハム,トマト 鶏肉,片栗粉
18日 (水) 昼	ささ身 こまつな にんじん	野菜入りおじや 鶏と野菜煮 みそ汁	全かゆ,にんじん,こまつな,たまねぎ ささ身,こまつな,にんじん,かぼちゃ 豆腐,たまねぎ,みそ		豆しらすおにぎり 鶏南蛮のタルタルソース こまつなの煮浸し みそ汁	米,えだまめ,しらす,ごま 鶏肉,片栗粉,卵 こまつな,さつま揚げ,にんじん,えのき 豆腐,たまねぎ,みそ
19日 (木) 昼				弁当会		
20日 (金) 昼	豆腐 にんじん だいこん	野菜入りおじや 肉と豆腐と野菜煮 みそ汁	全かゆ,かぼちゃ,ブロッコリー,ほうれんそう 豚肉,豆腐,にんじん,えだまめ,だいこん かつおだし,みそ		アメリカンドック うじら豆腐 クレープイリチー みそ汁	ウインナー,HM粉,牛乳,卵 すり身,豆腐,にんじん,ひじき,えだまめ こんぶ,豚肉,こんにやく,さつま揚げ,油揚げ だいこん,わかめ,みそ
21日 (土) 昼	豆腐 にんじん かぼちゃ	野菜粥 鶏と野菜煮 清し汁	五分かゆ,にんじん,えだまめ,だいこん ささ身,にんじん,豆腐,ブロッコリー,かぼちゃ かつおだし		ちんすこう マーボー豆腐丼風 清し汁	ラード,さとう,小麦粉 全かゆ,豆腐,豚ひき肉,にんじん,トマト,みそ かつおだし
23日 (月) 昼	じゃがいも ブロッコリー レタス	野菜入りおじや 鶏と野菜煮 清し汁	全かゆ,じゃがいも,ブロッコリー ささ身,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,ブロッコリー かつおだし		調理パン タコライス風 マッシュポテト スープ	パン 全かゆ,豚ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト じゃがいも,たまねぎ,きゅうり,ハム ブロッコリー,スイートコーン
24日 (火) 昼	豆腐 こまつな だいこん	野菜入りおじや 肉と野菜煮 みそ汁	全かゆ,にんじん,キャバツ,だいこん 豚肉,だいこん,にんじん,こまつな,キャバツ かつおだし,みそ		豆腐スコーン 沖繩風煮付け 和え物 みそ汁	豆腐,HM粉,バター 豚肉,だいこん,昆布,にんじん,こんにやく,厚揚げ, こまつな,きゅうり,さやいんげん, キャバツ,えのき
25日 (水) 昼	たまねぎ にんじん カリフラワー	野菜粥 白身魚と野菜煮 スープ	五分かゆ,にんじん,ブロッコリー,たまねぎ 白身魚,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー アスパラ,たまねぎ,黄ピーマン		アガラサー きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ アスパラスープ	強力粉,B,P,さとう,牛乳 スパゲティ,しめじ,まいたけ,えのき,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,カリフラワー,卵 アスパラ,たまねぎ,黄ピーマン
26日 (木) 昼	ささ身 こまつな じゃがいも	野菜入りおじや 鶏と野菜煮 みそ汁	全かゆ,たまねぎ,にんじん,こまつな ささ身,たまねぎ,にんじん,ピーマン,こまつな じゃがいも,みそ		おにぎり コロコロ酢豚風 チーズ春巻き みそ汁	米,ごま ささ身,片栗粉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリ プロセスチーズ,春巻きの皮 じゃがいも,こまつな,みそ
27日 (金) 昼	じゃがいも トマト キャバツ	野菜入りおじや 鶏と野菜煮 スープ	全かゆ,じゃがいも,かぼちゃ,キャバツ ささ身,たまねぎ,じゃがいも,キャバツ,かぼちゃ ブロッコリー		コーンフレーク ドイツ風ミートローフ コールスローサラダ かぼちゃスープ	コーンフレーク 豚ひき肉,たまねぎ,卵,トマト缶,パン粉 コールスローサラダ かぼちゃ,ブロッコリー
28日 (土) 昼	ささ身 にんじん キャバツ	野菜入りおじや 肉と野菜煮 清し汁	全かゆ,にんじん,たまねぎ 豚肉,にんじん,たまねぎ,ピーマン かつおだし		蒸しパン 焼きそば 清し汁	HM粉 中華めん,豚肉,にんじん,たまねぎ,キャバツ,ピーマン かつおだし
30日 (月) 昼	豆腐 かぼちゃ きゅうり	野菜粥 鶏と野菜煮 みそ汁	五分かゆ,だいこん,たまねぎ だいこん,たまねぎ,はくさい,にんじん 豆腐,みそ		調理パン だいこんのそぼろ煮 山海和え みそ汁	パン だいこん,豚ひき肉,たまねぎ,片栗粉,にんじん きゅうり,はくさい,オクラ 豆腐,長ネギ,みそ
31日 (火) 昼	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ	野菜入りおじや 鶏と野菜煮 清し汁	全かゆ,かぼちゃ,たまねぎ,ブロッコリー ささ身,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,コーン かつおだし		チンピン ミートパンパキン カリフラワーのサラダ オクラのスープ	小麦粉,黒糖,B,P 豚ひき肉,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,チーズ カリフラワー,コーン,ハム オクラ,しめじ
		野菜入りおじや	全かゆ,かぼちゃ,たまねぎ,ブロッコリー		ハロウィンクッキー	HM粉,バター,さとう,牛乳

☆主食(おかゆ)、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