

2023 年 10 月 献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	9時のおやつ	昼食	おやつ	主な材料
2	月	牛乳 菓子	ご飯 味噌汁 魚のねぎ塩焼き きゅうりの梅和え かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	麦茶 じゃが芋のチヂミ	牛乳 精白米 キャベツ なす こまつな むきがれい 長ねぎ きゅうり にんじん 梅びしお 花かつお節 かぼちゃ 鶏ひき肉 なし じゃがいも こねぎ ぶたばら
3	火	牛乳 菓子	きのこあんかけうどん 魚の天ぷら 野菜のごまマヨネーズ和え フルーツ	麦茶 じゃこおにぎり	牛乳 うどん なめこ 生しいたけ にんじん ぶなしめじ たまねぎ こねぎ ごぼう 若鶏もも むきがれい 天ぷら粉 乾しいたけ ほうれんそう キャベツ すりごま マヨドレ みかん 精白米 じゃこ わかめ
4	水	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 チキンカツ キャベツのツナ和え きんぴらごぼう フルーツ	牛乳 さつま芋クッキー	精白米 木綿豆腐 たまねぎ 長ねぎ 若鶏もも 薄力粉 鶏卵 パン粉 油 中濃ソース キャベツ にんじん きゅうり まぐろ水煮缶 ごぼう さやいんげん かき 牛乳 バター さつまいも むらさきいも くらごま
5	木	麦茶 菓子	チキンピラフ 野菜スープ 玉ねぎと豚肉煮込み 野菜スティック 大根ジャコサラダ フルーツポンチ	牛乳 甘食	精白米 若鶏もも たまねぎ にんじん バター パセリ ぶたローズ ダイストマト マッシュルーム りんごトマトケチャップ ブロッコリー もやし 梅びしお えのきだけ きゅうり だいこん いりごま じゃこ 花かつお節 みかん缶 パナナ パインアップル缶 牛乳 鶏卵 薄力粉 ベーキングパウダー
6	金	牛乳 菓子	パン 野菜スープ のりこチキン ピクルス 大豆の胡麻マヨサラダ フルーツ	麦茶 インディアン スパゲッティー	パン じゃがいも ほうれんそう たまねぎ 鶏ひき肉 薄力粉 マヨドレ 焼きのり だいこん にんじん 赤ピーマン 大豆 かぶりいりごま ぶどう スパゲッティー ビーマン ウィンナーソーセージ カレールー カレー粉 牛乳
7	土	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 野菜のだし煮 トマトとわかめのサラダ フルーツ	牛乳 マドレーヌ	精白米 なめこ たまねぎ 長ねぎ 若鶏もも だいこん こねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ トマト わかめ きゅうり パナナ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 バター レモン
10	火	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 魚のバター醤油焼き 高野豆腐の卵とし 小松菜のえのき和え フルーツ	牛乳 りんごのショート ブレッド	精白米 ぶなしめじ なす こまつな むきがれい 薄力粉 バター 高野豆腐 さやいんげん 鶏卵 乾しいたけ にんじん 片栗粉 えのきだけ キャベツ なし 牛乳 りんごジャム
11	水	麦茶 菓子	パン ABCスープ 豚肉のマッシュ巻き ごぼうサラダ れんこんのステーキ フルーツヨーグルト	麦茶 五目の巻き	パン マカロニ トマト キャベツ ぶたローズ じゃがいも パセリ ごぼう にんじん きゅうり ロースハム マヨドレ れんこん 薄力粉 プレーンヨーグルト みかん缶 パインアップル缶 パナナ 精白米 乾しいたけ かんぴょう 鶏卵 焼きのり
12	木	麦茶 菓子	ひじきの炊き込みごはん 味噌汁 魚の香味焼 根菜の含め煮 もずくと春雨の酢の物 フルーツ	牛乳 オニオンベーコン マフィン	精白米 油揚げ にんじん 乾しいたけ 乾ひじき たまねぎ なめこ ほうれんそう 長ねぎ しょうが いりごま だいこん れんこん さやいんげん はるさめ きゅうり きざみのり きくらげ ぶどう 牛乳 ベーコン ホットケーキミックス 鶏卵 トマトケチャップ マヨドレ パルメザンチーズ パセリ
13	金	牛乳 菓子	担々麺 焼き餃子 もやしのナムル フルーツ	麦茶 鮭とわかめのおにぎり ★さつま芋かりんとう	牛乳 中華麺 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん こまつな しょうが 長ねぎ 豆乳 ぎょうざの皮 まぐろ水煮缶 チーズ なら 乾しいたけ 塩昆布 もやし きゅうり いりごま みかん 精白米 さけ わかめ さつまいも
14	土	麦茶 菓子	ご飯 お吸い物 豚肉のねぎみそ焼き キャベツの磯和え さつま芋のバター煮 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	精白米 もやし 豆腐 こねぎ ぶたローズ 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ロースハム きざみのり さつまいも バター パナナ 牛乳 食パン いちごジャム
16	月	麦茶 菓子	栗おこわ のっぺい汁 魚の竜田揚げ 厚揚げの煮物 なすの甘酢和え フルーツ	牛乳 くるくるパイ	もち米 くり しらたき 生しいたけ だいこん にんじん さといも 若鶏もも 長ねぎ めかじき しょうが 厚揚げ ごぼう れんこん さやいんげん なす こねぎ りんご 牛乳 パイ皮 さつまいも くらごま 鶏卵
17	火	牛乳 菓子	鶏塩うどん れんこんの肉団子 ごぼうサラダ フルーツ	麦茶 ドライカレー おにぎり	牛乳 うどん 乾しいたけ にんじん わかめ 若鶏もも 油揚げ ぶたひき肉 たまねぎ 鶏卵 パン粉 れんこん ウスターソース トマトケチャップ ごぼう きゅうり ロースハム マヨドレ かき 精白米 カレー粉 パセリ
18	誕生会 水	麦茶 菓子	お楽しみのみ巻き 卵スープ ミニアメリカンドッグ れんこんチップ キャベツサラダ フルーツゼリー	ジュース 手作りケーキ	精白米 焼きのり チーズ にんじん さつまいも 牛乳 乾しいたけ 鶏卵 もやし ホットケーキ れんこん キャベツ ウィンナーソーセージ トマトケチャップ スパゲッティー きゅうり コーン缶 ロースハム 白桃缶 みかん缶 ジュース 薄力粉 バター 生クリーム ぶどう 寒天ゼリー

19	木	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 魚の梅マヨ焼き 切干大根サラダ ひじきの煮物 フルーツ	牛乳 ココア蒸しパン	精白米 なめこ たまねぎ 長ねぎ むきがれい 梅びしお マヨドレ 切干だいこん にんじん きゅうり ごまつな 焼き豚 いりごま 乾ひじき 油揚げ 乾しいたけ なし 牛乳 ピュアココア ベーキングパウダー 薄力粉
20	金	麦茶 菓子	パン 野菜スープ 鶏肉のサウザン焼き ブロッコリーサラダ 洋風肉じゃが バナナヨーグルト	麦茶 焼ビーフン	パン トマト キャベツ えのきだけ 若鶏もも トマトケチャップ マヨドレ ブロッコリー コーン缶 にんじん きゅうり ぶたばら じゃがいも たまねぎ さやいんげん バナナ プレーンヨーグルト ビーフン ぶたロース ビーマン
21	土	麦茶 菓子	シーチキン丼 味噌汁 トマトの中華和え ブロッコリー フルーツ	牛乳 きな粉マカロニ	精白米 まぐろ水煮缶 にんじん たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ なす ごまつな トマト きゅうり すりごま ブロッコリー バナナ 牛乳 マカロニ きな粉
23	月	牛乳 菓子	鮭の和風スパゲッティー 野菜スープ 大根サラダ トマト フルーツ	麦茶 五平もち	牛乳 スパゲッティー さけ たまねぎ ぶなしめじ エリンギ こねぎ バター ブロッコリー かぶ だいこん きゅうり にんじん ロースハム かぶの葉 マヨドレ トマト ぶどう 精白米 もち米 すりごま
24	火	牛乳 菓子	おかかおにぎり 味噌汁 魚の照り焼き ほうれん草のナムル もっちりポテト フルーツ	りす組 テラスdeランチ 麦茶 みたらし団子	牛乳 精白米 花かつお わかめ いりごま まぐろ水煮缶 マヨドレ かぼちゃ わかめ えのきだけ さけ じゃがいも ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ 焼き豚 りんご 白玉粉 豆腐
25	水	麦茶 菓子	ツナこんぶおにぎり 豆腐のまさご揚げ れんこんサラダ 味噌汁 たこさんウイナー フルーツ	こあら組 テラスdeランチ 牛乳 きな粉揚げパン	精白米 まぐろ水煮缶 塩昆布 にんじん さつまいも いりごま だいこん ぶなしめじ こねぎ 木綿豆腐 きな粉 鶏ひき肉 じゃこ 鶏卵 パン粉 れんこん きゅうり ロースハム 乾ひじき マヨドレ ウイナーソーセージ みかん 牛乳 強力粉 薄力粉 バター ベーキングパウダー
26	木	牛乳 菓子	ハムカツサンド カントリースープ コールスローサラダ 野菜チップ フルーツ	麦茶 そばめし	牛乳 食パン ロースハム 鶏卵 薄力粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース トマトケチャップ にんじん たまねぎ じゃがいも 若鶏もも コーン缶 きゅうり さつまいも あおのり グレープフルーツ 中華麺 精白米 長ねぎ ぶたばら こねぎ 花かつお節 ごま油
27	金	麦茶 菓子	豚丼 沢煮碗 鶏ささみの中華和え ブロッコリー フルーツ	牛乳 ビザパン	精白米 ぶたもも たまねぎ ぶなしめじ さやえんどう だいこん にんじん ごぼう ぶたロース 生しいたけ こねぎ 若鶏ささ身 もやし きゅうり 乾ひじき ごま油 ブロッコリー ネーブル 牛乳 食パン コーン缶 ビーマン トマトケチャップ チーズ
28	土	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風ムニエル たたききゅうり 野菜の煮物 フルーツ	牛乳 クラッカーサンド	精白米 なす えのきだけ わけぎ 若鶏もも バター あおのり 薄力粉 きゅうり にんじん いりごま ごぼう だいこん 乾しいたけ バナナ 牛乳 クラッカー クリームチーズ いちごジャム
30	月	牛乳 菓子	きつねうどん かじきの磯辺揚げ 人参じゃこサラダ ブロッコリー フルーツ	麦茶 鶏そぼろおにぎり	牛乳 うどん ほうれんそう 油揚げ 長ねぎ 乾しいたけ にんじん めかじき 天ぷら粉 あおのり 油 きゅうり じゃこ いりごま ブロッコリー りんご 精白米 鶏ひき肉
31 ハロウィン	火	麦茶 菓子	ケチャップライス 和風ポトフ おばけハンバーグ コロコロサラダ 付け合わせ ゼリーボンチ	牛乳 ハロウィンケーキ	精白米 にんじん たまねぎ ビーマン トマトケチャップ トマト キャベツ ウイナーソーセージ れんこん ぶたひき肉 さつまいも 鶏卵 パン粉 デミグラスソース チーズ くるごま じゃがいも ブロッコリー きゅうり コーン缶 しゅうまいの皮 生クリーム 寒天ゼリー バインアップル缶 みかん缶 牛乳 薄力粉 くり

※仕入れ等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

★は、噛みごたえのある「かみかみメニュー」です。毎月1回実施していきます。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
目標量	461Kcal	17.3g	13.8g	1.5g
今月の平均値	452Kcal	17.5g	14.4g	1.6g



10月

離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	7～8カ月頃(中期)		9～11カ月頃(後期)		12カ月頃～(完了期)	
		午前食	午後食	午前食	午後おやつ	午前食	午後おやつ
2	月	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ	軟飯 味噌汁 白身魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮	じゃが芋のチヂミ 野菜スープ
3	火	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 しらすの煮物 野菜の煮物	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	しらすあんかけ丼	きのこのあんかけうどん 白身魚の煮物 野菜の和え物	しらすおにぎり 野菜スープ
4	水	おかゆ 味噌汁 ささみの野菜あん 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ とうふのあんかけ 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 ささみの野菜あん 野菜の煮物	パンがゆ (蒸しパン) 野菜スープ	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜スティック	蒸しパン 野菜スープ
5	木	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 肉団子煮 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ	ピラフ 野菜スープ 豚肉のトマト煮込み 大根サラダ	ホットケーキ 野菜スープ
6	金	パンがゆ 野菜スープ 白身魚の煮物 野菜の煮物	にゅうめん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 白身魚の煮物 野菜の煮物	にゅうめん	スティックパン 野菜スープ 白身魚の煮物 野菜スティック	スープバググティー
7	土	おかゆ 味噌汁 豆腐の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 豆腐の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	軟飯 味噌汁 鶏肉の煮物 野菜の和え物	煮込みうどん
10	火	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ	軟飯 味噌汁 魚のバター焼き 小松菜のえのき和え	ホットケーキ 野菜スープ
11	水	パンがゆ 野菜スープ ささみの野菜あん 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ ささみの野菜あん 野菜の煮物	高野豆腐のあんかけ丼	スティックパン 野菜スープ ささみの野菜あん 野菜サラダ	おかかおにぎり 野菜スープ
12	木	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (蒸しパン) 野菜スープ	軟飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 野菜の煮物	蒸しパン 野菜スープ
13	金	にゅうめん 肉団子煮 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 麩と野菜のあんかけ 野菜の煮物	にゅうめん 肉団子煮 野菜の煮物	鮭雑炊	にゅうめん ハンバーグ もやしのナムル	鮭おにぎり 野菜スープ
14	土	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 かぶの煮物	パンがゆ 野菜スープ ささみの野菜あん さつま芋の煮物	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 かぶの煮物	パンがゆ (スティックパン) 野菜スープ	軟飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き キャベツの磯和え	スティックパン 野菜スープ
16	月	おかゆ 味噌汁 しらすのトマト煮 野菜の煮物	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 しらすのトマト煮 野菜の煮物	煮込みうどん	軟飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 野菜の煮物	煮込みうどん
17	火	煮込みうどん 肉団子煮 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん 肉団子煮 野菜の煮物	麩と野菜のあんかけ丼	鶏塩うどん 肉団子煮 野菜スティック	ドライカレーおにぎり 野菜スープ

18	水	おかゆ お吸い物 ささみの野菜あん 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 豆腐の野菜あん 野菜の煮物	おかゆ お吸い物 ささみの野菜あん かぼちゃの煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ	おにぎり 卵スープ ささみの野菜あん キャベツサラダ	ホットケーキ 野菜スープ
19	木	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (蒸しパン) 野菜スープ	軟飯 味噌汁 白身魚のマヨ焼き 切干大根サラダ	蒸しパン 野菜スープ
20	金	パンがゆ 野菜スープ 肉団子煮 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 しらすのくたくた煮 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 肉団子煮 野菜の煮物	しらすあんかけ丼 野菜スープ	スティックパン 野菜スープ 鶏肉のサウザン焼き ブロッコリーサラダ	焼ビーフン 野菜スープ
21	土	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (蒸しパン) 野菜スープ	シーチキン丼 味噌汁 トマトサラダ	きな粉マカロニ 野菜スープ
23	月	にゅうめん ささみの野菜あん 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	にゅうめん ささみの野菜あん 野菜の煮物	白身魚のあんかけ丼 野菜スープ	鮭の和風スパゲッティー 野菜スープ 大根サラダ	おにぎり 野菜スープ
24	火	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	にゅうめん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	にゅうめん 野菜スープ	おにぎり 味噌汁 魚の照り焼き ほうれん草のナムル	にゅうめん
25	水	おかゆ 味噌汁 豆腐団子の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ しらすの煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 豆腐団子の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ	おにぎり 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ	ホットケーキ 野菜スープ
26	木	パンがゆ 野菜スープ しらすのトマト煮 野菜の煮物	煮込みうどん 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ しらすのトマト煮 野菜の煮物	煮込みうどん 野菜スープ	スティックパン カントリースープ しらすのトマト煮 コールスローサラダ	煮込みうどん
27	金	そぼろあんかけ丼 味噌汁 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ 野菜の煮物	そぼろあんかけ丼 味噌汁 野菜の煮物	パンがゆ (スティックパン) 野菜スープ	豚丼 味噌汁 野菜の煮物 野菜スティック	ピザパン 野菜スープ
28	土	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	にゅうめん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 野菜の煮物	にゅうめん 野菜スープ	軟飯 味噌汁 鶏肉のムニエル 野菜の煮物	にゅうめん
30	月	煮込みうどん しらすのくたくた煮 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 そぼろの野菜あん 野菜の煮物	煮込みうどん しらすのくたくた煮 野菜の煮物	そぼろ雑炊 野菜スープ	きつねうどん しらすのくたくた煮 人参サラダ	そぼろおにぎり 野菜スープ
31	火	おかゆ 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	おかゆ 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	パンがゆ (蒸しパン) 野菜スープ	軟飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ	スポンジケーキ 野菜スープ

☆体調や食べ具合を見て、進めていきたいと思います。

☆仕入れの都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承下さい。

☆後期のお子様は成長によって、パンがゆ⇒蒸しパンやスティックパンになる場合があります。

☆野菜の煮物は、主に大根・にんじん・キャベツ・かぶ・さつま芋・じゃが芋・かぼちゃ・玉葱

トマト・ほうれん草・小松菜・ブロッコリーから数種類を使用していく予定です。

☆完了期のお子様は成長によって軟飯⇒ご飯になる場合があります。

又、通常の給食の献立が食べられるお子様はそちらを提供していきます。

☆中期から、食べているフルーツがあれば提供していきます。

