

10月

離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	9~11ヶ月頃(後期)	
		午前食	午後おやつ
1	火	パン 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	鮭雑炊
2	水	おかゆ 味噌汁 野菜肉団子の味噌煮 かぼちゃの甘煮	マカロニきな粉 野菜スープ
3	木	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜のおかか煮	蒸しパン 野菜スープ
4	金	味噌煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 スティック野菜	鶏雑炊
5	土	おかゆ 味噌汁 ツナと野菜の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ
7	月	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん
8	火	おかゆ 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	マカロニのスープパスタ
9	水	にゅうめん 白身魚と野菜の煮物 野菜スティック	ツナ雑炊
10	木	おかゆ 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のおかか煮	バナナホットケーキ 野菜スープ
11	金	パン 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	鮭雑炊
12	土	鶏そぼろ丼 お吸い物 野菜の味噌煮	蒸しパン 野菜スープ
15	火	マカロニのトマト煮 野菜スープ 野菜の煮物	納豆入り雑炊
16	水	おかゆ お吸い物 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ

17	木	パン 野菜スープ 鶏つくねの味噌煮 野菜の煮物	しらす雑炊
18	金	三色丼 味噌汁 野菜の煮物	煮込みうどん
19	土	鮭雑炊 味噌汁 スティック野菜	蒸しパン 野菜スープ
21	月	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	さつまいもと野菜のおやき 野菜スープ
22	火	パン ミルクスープ ささみと野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	ツナ雑炊
23	水	おかゆ お吸い物 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	蒸しパン 野菜スープ
24	木	パン 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜のトマト煮	じゃがいもと野菜のおやき 野菜スープ
25	金	煮込みうどん かぼちゃのそぼろあん 野菜の煮物	鶏雑炊
26	土	にゅうめん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ
28	月	マカロニのスープパスタ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	鮭雑炊
29	火	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜のおかか煮	じゃがいもと野菜のおやき 野菜スープ
30	水	おかゆ お吸い物 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜スティック	にゅうめん
31	木	洋風がゆ ポタージュ 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ

★完了期 通常食のとりわけて調理致します、味付けは薄く固さは柔らかめにしています。

おやつ分量については通常食（乳児分量）の8割を目安としています。

献立は離乳食献立ではなく、通常の献立表をごらんください。

★離乳食の始まりや移行期などに個別に配慮して内容を変更することがあります。



10月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	火	パン 野菜スープ 鶏肉のBBQソース焼き シルバーサラダ フルーツ	△パン □コーン缶 □にんじん □たまねぎ ○若鶏もも皮なし △薄力粉 □たまねぎ □しょうが □トマトケチャップ △三温糖 △はるさめ □にんじん □きゅうり □キャベツ △マヨネーズ □パインアップル缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 △三温糖 ○みそ △すりごま
2	水	ご飯 味噌汁 豚肉のプルコギ風炒め かぼちゃの煮つけ フルーツ	△精白米 □切干しだいこん □ぶなしめじ □こまつな ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん □もやし △三温糖 △ごま油 □かぼちゃ △三温糖 ○かつお節 □こんぶ □オレンジ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 きな粉マカロニ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖
3	木	ご飯 味噌汁 揚げ魚の香味ソースがけ ほうれんそうのおかか和え フルーツ	△精白米 □かぼちゃ □万能ねぎ □えのきたけ ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○めかじき △薄力粉 △油 □長ねぎ △ごま油 □しょうが □にんにく △三温糖 □ほうれんそう □もやし □にんじん ○かつお節 □りんご	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 卵蒸しパン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △薄力粉 △砂糖 ○鶏卵 ○牛乳 △油
4	金	カレーうどん 豆腐のふわふわ揚げ ブロッコリー フルーツ	△うどん ○ぶたロース ○油揚げ □にんじん □ごぼう □たまねぎ □こまつな ○かつお節 □こんぶ ○はんぺん ○木綿豆腐 □えだまめ □乾ひじき □コーン缶 □たまねぎ □しょうが △片栗粉 △油 □ブロッコリー □白桃缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 焼き豚チャーハン	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○焼き豚 □にんじん □たまねぎ □万能ねぎ △ごま油 △三温糖 ○鶏卵
5	土	豚丼 味噌汁 じゃが芋の味噌マヨ和え フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □ぶなしめじ □にんじん △三温糖 ○かつお節 □さやいんげん □かぶ □わかめ ○生揚げ ○みそ ○かつお節 □こんぶ △じゃがいも □きゅうり □にんじん ○みそ △三温糖 △マヨネーズ □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 フルーチェ クラッカー	○牛乳 △せんべい △クッキー △フルーチェ(ストロベリー) ○牛乳 △クラッカー
7	月	ご飯 具だくさん味噌汁 魚のカレー塩焼き 野菜のごま酢和え フルーツ	△精白米 □えのきたけ □だいこん □ごぼう □長ねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○さけ □もやし □こまつな □にんじん □キャベツ ○かつお節 △三温糖 △ごま油 △すりごま □パインアップル缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 みかんゼリー せんべい	△せんべい △クッキー ○牛乳 □寒天クック □みかん缶詰 △せんべい
8	火	ご飯 卵スープ 中華ハンバーグ 元気サラダ フルーツ	△精白米 ○鶏卵 □たまねぎ □コーン缶 ○ぶたひき肉 □はくさい □にんじん □しょうが △片栗粉 △ごま油 △三温糖 □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 豆腐ナゲット	△せんべい △クッキー ○牛乳 ○木綿豆腐 ○鶏ひき肉 ○鶏卵 △薄力粉 △油 □トマトケチャップ

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

10月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	水	みそラーメン きゅうりとちくわの酢の物 フルーツヨーグルト	△中華めん ○みそ ○ぶたロース □にんじん □たまねぎ □キャベツ □もやし □コーン缶 □きゅうり □にんじん □わかめ ○ちくわ △三温糖 ○プレーンヨーグルト □みかん缶 □黄桃缶 □バナナ △砂糖	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 鶏ごぼうご飯	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○若鶏もも □にんじん □ごぼう △三温糖 △いりごま
10	木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 人参じゃこサラダ フルーツ	△精白米 △さつまいも □切干しいんこ ○油揚げ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □たまねぎ ○ぶたもも ○焼き豆腐 △しらたき △三温糖 □にんじん □きゅうり ○じゃこ △いりごま △三温糖 △油 □みかん	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 きなこバナナ	△せんべい △クッキー ○牛乳 □バナナ ○きな粉 △三温糖
11	金	パン 野菜スープ チキンカツ ジャーマンポテト フルーツ	△パン □コーン缶 □にんじん □ほうれんそう ○若鶏もも皮なし △薄力粉 ○鶏卵 △パン粉 △油 △じゃがいも ○ベーコン □たまねぎ △油 □りんご	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 わかめチーズおにぎり	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○プロセスチーズ
12	土	みそ焼肉丼 お吸い物 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	△精白米 ○ぶたもも △ごま油 □たまねぎ □にんじん □こまつな ○みそ △三温糖 △片栗粉 △いりごま △焼きふ □わかめ □たまねぎ □こんぶ ○かつお節 □だいこん ○生揚げ □にんじん △三温糖 ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 鈴カステラ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △鈴カステラ
15	火	キーマカレースパゲティ 野菜スープ ささみと卵の和風ゴママヨ和え フルーツ	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □ピーマン □コーン缶 △薄力粉 □トマトケチャップ □ダイストマト缶 △油 □はくさい □たまねぎ □もやし ○若鶏ささ身 ○鶏卵 □ブロッコリー □にんじん □きゅうり △すりごま △マヨネーズ □りんご	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 納豆チャーハン	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○ぶたひき肉 ○ひきわり納豆 □長ねぎ □にんじん △ごま油
16	誕生会	お楽しみご飯 のっぺい汁 鮭のもみじ焼き 白菜のおかか和え 型抜き野菜 フルーツ2点盛り	△精白米 ○若鶏もも □にんじん □ごぼう △三温糖 △いりごま □焼きのり ○スライスチーズ □トマトケチャップ □こんぶ ○かつお節 △しらたき □だいこん □にんじん △さといも □長ねぎ ○若鶏もも皮なし △片栗粉 ○さけ △薄力粉 □にんじん △マヨネーズ □はくさい □もやし □にんじん ○かつお節 △いりごま □にんじん △さつまいも □みかん □梨	牛乳 せんべい クッキー りんごジュース 手作りバナナクレープ ココアクッキー	○牛乳 △せんべい △クッキー □りんごジュース △薄力粉 △米粉 △砂糖 ○鶏卵 ○牛乳 △油 ○ホイップクリーム □バナナ △薄力粉 △砂糖 ○卵 △無塩バター
17	木	黒糖パン 野菜スープ 焼きメンチカツ さつまいものツナマヨ和え フルーツ	△黒糖パン □ぶなしめじ □かぶ □こまつな ○ぶたひき肉 □キャベツ □たまねぎ ○鶏卵 △薄力粉 △パン粉 △油 △さつまいも □にんじん □きゅうり □コーン缶 ○ツナ缶 △マヨネーズ □オレンジ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 おかかおにぎり ★手作りかりんとう	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○かつお節 △いりごま △薄力粉 △三温糖 △いりごま ○牛乳 △油 △黒砂糖

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

10月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
18 金	キッズビビンバ丼 味噌汁 ふわふわ卵焼き トマト フルーツ	△精白米 ○ぶたひき肉 △ごま油 □しょうが □にんじん △いりごま □こまつな □もやし □コーン缶 △ごま油 □きざみのり □ごぼう □えのきたけ □はくさい ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○鶏卵 △ながいも ○鶏ひき肉 □キャベツ □長ねぎ □トマトケチャップ △三温糖 □あおのり ○かつお節 □トマト □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 あんバターサンド	△せんべい △クッキー ○牛乳 △食パン ○こしあん △無塩バター
19 土	鮭チャーハン 豚汁 大学芋 フルーツ	△精白米 ○さけ □長ねぎ □にんじん □こまつな △ごま油 □乾しいたけ △三温糖 ○ぶたロース □だいこん □にんじん □たまねぎ □長ねぎ ○生揚げ ○みそ □こんぶ ○かつお節 △さつまいも △三温糖 △油 △いりごま □オレンジ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 レーズンパン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △レーズンパン
21 月	ご飯 味噌汁 魚の黄金焼き 野菜炒め フルーツ	△精白米 △焼きふ □だいこん □万能ねぎ ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○むきがれい ○鶏卵 △マヨネーズ △三温糖 □チンゲンサイ □にんじん □もやし □たまねぎ △ごま油 □パイナップル缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 豆腐ドーナツ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス ○絹ごし豆腐 △油 ○きな粉 △砂糖
22 火	パン かぼちゃのシチュー ブロッコリーのソテー トマト フルーツ	△パン ○若鶏もも皮なし ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □ぶなしめじ □マッシュルーム □かぼちゃ □ブロッコリー □にんじん □コーン缶 ○ベーコン □トマト □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 のりのりおにぎり	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 □あおのり □きざみのり △いりごま △ごま油 △三温糖
23 水	ご飯 すいとん 鮭のねぎ味噌焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ	△精白米 △薄力粉 □だいこん □にんじん □ごぼう □長ねぎ □こんぶ ○かつお節 ○さけ □長ねぎ △三温糖 ○みそ □ほうれん草 □にんじん □もやし △すりごま △三温糖 □りんご	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 ココアショートブレッド	△せんべい △クッキー ○牛乳 △薄力粉 △無塩バター △砂糖
24 木 テラス de ランチ	二色サンド 野菜の肉巻きフライ 大根の和風サラダ 卵焼き フルーツ	△食パン ○ツナ缶 △三温糖 ○クリームチーズ □いちごジャム ○ぶたロース □さやいんげん □にんじん ○プロセスチーズ △パン粉 △薄力粉 ○鶏卵 □だいこん □きゅうり □にんじん △三温糖 △ごま油 ○かつお節 ○鶏卵 △三温糖 △油 □梨	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 中華風雑炊	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○若鶏もも皮なし □にんじん □はくさい □万能ねぎ △ごま油 ○かつお節 □こんぶ □乾しいたけ
25 金	ちゃんぽん風ラーメン 厚揚げのカレー炒め ブロッコリー フルーツ	△中華めん ○ぶたロース □にんじん □キャベツ □チンゲンサイ □もやし △ごま油 □コーン缶 ○なると ○豆乳 ○生揚げ □にんじん □たまねぎ □さやいんげん □ブロッコリー □白桃缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 ツナドリア	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○ツナ缶 □たまねぎ □にんじん □コーン缶 □トマトケチャップ △薄力粉 △無塩バター ○牛乳

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

10月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
26 土	焼うどん 中華スープ 大豆サラダ フルーツ	△うどん ○ぶたロース □キャベツ □たまねぎ □にんじん □もやし △油 ○かつお節 □あおのり □えのきたけ □わかめ ○絹ごし豆腐 ○大豆 □だいこん □にんじん □きゅうり □りんご	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 ごま塩おにぎり	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 △いりごま
28 月	チキントマトスパゲティ- 野菜スープ じゃがいものチーズ焼き フルーツ	△スパゲティ- △油 ○若鶏もも皮なし □ぶなしめじ □たまねぎ □にんじん □ほうれんそう □にんにく □ダイストマト缶 □トマトケチャップ □かぶ □キャベツ □長ねぎ ○ベーコン △じゃがいも ○チーズ □みかん缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 鮭のバター醤油ご飯	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○さけ △無塩バター △いりごま □あおのり
29 火	ご飯 味噌汁 魚の梅照り焼き 炒り豆腐 フルーツ	△精白米 □だいこん ○油揚げ □こまつな ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○むきがれい □梅びしお △三温糖 ○木綿豆腐 ○鶏ひき肉 □乾しいたけ □にんじん □万能ねぎ △いりごま △ごま油 □梨	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 ポテトフライ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △じゃがいも △油 □あおのり
30 水	ご飯 中華スープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ フルーツ	△精白米 □えのきたけ □チンゲンサイ □わかめ ○若鶏もも皮なし △片栗粉 △油 □トマトケチャップ △三温糖 □にんにく △いりごま △はるさめ □にんじん □きゅうり ○ローズハム △ごま油 △三温糖 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 おふラスク	△せんべい △クッキー ○牛乳 △焼きふ △砂糖 △無塩バター
31 木 ハロウィン	カレーピラフ かぼちゃのポタージュ 彩りミートローフ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ2点盛り	△精白米 □たまねぎ □にんじん ○ベーコン □かぼちゃ □たまねぎ ○牛乳 △三温糖 ○ぶたひき肉 □たまねぎ ○木綿豆腐 □にんじん □さやいんげん □コーン缶 △パン粉 □トマトケチャップ ○スライスチーズ □ブロッコリー ○ツナ缶 □にんじん □だいこん △三温糖 △ごま油 □りんご □みかん	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 パンプキンパイ ハロウィンクッキー	△せんべい △クッキー ○牛乳 □かぼちゃ △三温糖 △パイ皮 ○鶏卵 △グラニュー糖 △薄力粉 △無塩バター △砂糖 ○鶏卵 △薄力粉

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をすることがございます

★カミカミメニュー(17日) 噛みごたえのある『カミカミメニュー』です。毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー466kcal	たん白質19.1g	脂質15.3g	塩分1.5g