

# 令和 6 年 10 月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 かや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	食塩相当量	行事
1 火	焼肉 コーンサラダ 牛乳 りんご	ジュース せんべい	牛乳 ぶたかたロース プロ セスチーズ	調合油 マヨネーズ 米菓	しょうが たまねぎ コーン缶 キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー りんご	エネルギー: 421kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1g	さくら 飯盛山・工場見学
2 水	焼き魚 ブロッコリーとさつまいもの白和え たまねぎ汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド(★)	べにざけ 牛乳 ホイップク リーム 木綿豆腐 かつお節 みそ	さつまいも 三温糖 ロール パン	ブロッコリー ぶなしめじ にん じん たまねぎ オレンジ パナ ナ みかん缶	エネルギー: 395kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.8g	
3 木	ひじきの寄せ煮 チーズ入りスクランブルエッグ 牛乳 パナナ	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 ぶたかた 黄だい ず 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	こんにやく 三温糖 調合油 バター ビスケット	ひじき にんじん ごぼう パナ ナ	エネルギー: 376kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1.3g	
4 金	けんちんうどん 笹かま揚げ 牛乳 梨	カップでヤクルト せんべい	鶏もも 油揚げ 蒸しかまぼ こ 牛乳 ヨーグルト	干しうどん プレミックス粉 調合油 米菓	はくさい だいこん ごぼう 根 深ねぎ にんじん なし	エネルギー: 359kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.3g	
5 土	ロールパンサンド(エッグ・ジャム) コンソメスープ 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏卵 ベーコン 鶏もも 牛乳	ロールパン マヨネーズ いち ごジャム じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン缶 パナ ナ	エネルギー: 581kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.1g	
6 日								
7 月	ささ身揚げ キャベツ和え のっぺい汁 みかん	飲むヨーグルト(★) いも花子	鶏ささ身 かつお節 鶏もも 油揚げ ヨーグルト 牛乳	プレミックス粉 調合油 さと いも こんにやく でん粉 乳 酸菌飲料 ビスケット	しょうが キャベツ にんじん コーン缶 ごぼう だいこん 根 深ねぎ みかん	エネルギー: 313kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.2g	
8 火	きのこハンバーグ 温野菜 牛乳 パナナ	牛乳 大学芋(★)	牛乳 ぶたひき肉 鶏卵	パン粉 三温糖 調合油 さ つまいも ごま	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ エリンギ キャベツ ブロッ コリー コーン缶 パナナ	エネルギー: 400kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1g	
9 水	カレイのムニエル マセドアンサラダ なめこ汁 オレンジ	牛乳 塩カスタードパン	まがれい クリーム プロセス チーズ 牛乳	バター 薄力粉 さつまいも マヨネーズ ごま クリームパ ン	たまねぎ にんじん コーン缶 きゅうり なめこ 根深ねぎ オ レンジ	エネルギー: 522kcal たんぱく: 22g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.3g	
10 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 りんご	スポン せんべい	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロ セスチーズ 牛乳	調合油 さつまいも 三温糖 バター 米菓	にんじん 根深ねぎ りんご	エネルギー: 370kcal たんぱく: 13.1g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 1g	
11 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 梨	ゼリー ビスケット	ぶたかた 鶏もも 牛乳	蒸し中華めん 調合油 三温 糖 ビスケット	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ なし	エネルギー: 416kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.3g	
12 土	ミルクリッチ マカロニグラタン 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏もも ナチュラルチーズ 牛 乳	クリームパン マカロニ パ ター 薄力粉 米菓	たまねぎ ぶなしめじ パナナ	エネルギー: 639kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 1.2g	親子わくわくランド
13 日								
14 月								スポーツの日
15 火	ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 りんご	フルーツヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたロース ベーコン ナチュラルチーズ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 調合油 マヨネ ーズ グラニュー糖 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめ じ さやいんげん キャベツ コーン缶 きゅうり りんご パ ナナ みかん缶 もも缶	エネルギー: 540kcal たんぱく: 14.2g 脂質: 27.1g	食塩相当量: 1.3g	
16 水	たらの磯辺揚げ 三色和え 牛乳 パナナ	牛乳 スラッピージョ(★)	まだら かつお節 牛乳 ぶ たひき肉	薄力粉 コッパン 調合油	あおさ キャベツ コーン缶 に んじん パナナ 青ピーマン ト マト缶	エネルギー: 406kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 0.8g	たんぼぼ 遠足
17 木	肉じゃが 野菜入り玉子焼き 牛乳 梨	ジョア ビスケット	ぶたかた 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳	じゃがいも しらたき 三温糖 調合油 ビスケット	にんじん たまねぎ さやいん げん なし	エネルギー: 349kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 0.8g	
18 金	こぎつねごはん 松風焼き もやし和え きのこ汁 みかん	牛乳 バナナケーキ(★)	油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 み そ かに風味かまぼこ ぶた かたロース みそ かつお節 牛乳	精白米 三温糖 パン粉 ご ま さといも プレミックス粉	にんじん しょうが さやいんげ ん 根深ねぎ たまねぎ もやし きゅうり コーン缶 まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ご ぼう	エネルギー: 777kcal たんぱく: 31.6g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会 (著のみ)
19 土	ロールパン(ドッグ・ジャム) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	ウインナー 鶏もも 牛乳	ロールパン いちごジャム 調整豆乳 じゃがいも 米菓	たまねぎ キャベツ にんじん バナナ	エネルギー: 569kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1g	
20 日								
21 月	赤飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーサラダ なめこ汁 みかん	飲むヨーグルト(★) いも花子	あずき ぶり プロセスチーズ 絹ごし豆腐 みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	まんじゅう ごま マカロニ マ ヨネーズ 乳酸菌飲料 ビス ケット	しょうが ブロッコリー にんじ ん 根深ねぎ たまねぎ なめこ 根深ねぎ みかん	エネルギー: 599kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 0.9g	創立記念日 五十嵐先生墓参 (著のみ)
22 火	油淋鶏 ナムル 牛乳 パナナ	牛乳 クッキー	鶏もも 牛乳	でん粉 三温糖 ごま油 ご ま ビスケット	根深ねぎ にんにく もやし こ まつな にんじん コーン缶 バナナ	エネルギー: 409kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.2g	
23 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 りんご	牛乳 カレーパン(★)	まさば みそ プロセスチ ーズ 牛乳 ぶたひき肉 ナ チュラルチーズ	三温糖 じゃがいも マヨネ ーズ ロールパン オリブ油	しょうが きゅうり にんじん コーン缶 わかめ まいたけ 根深ねぎ りんご たまねぎ	エネルギー: 510kcal たんぱく: 23.5g 脂質: 27g	食塩相当量: 1.3g	
24 木	里芋の煮物 ゆでたまご 牛乳 梨	プリン せんべい	鶏もも 油揚げ 鶏卵 牛乳	さといも こんにやく 三温糖 米菓	にんじん さやいんげん なし	エネルギー: 406kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 0.9g	
25 金	きのこクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ	ジョア 菜めしチーズおにぎり(★)	ベーコン クリーム 牛乳 ぶ た肝臓 牛乳 プロセスチ ーズ	スパゲティ でん粉 調合油 三温糖	エリンギ ぶなしめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう オレ ンジ わかめ	エネルギー: 678kcal たんぱく: 29.7g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1.3g	
26 土	ソフトフランス(甘バター) じゃがいもの中華ソテー 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	コッパン グラニュー糖 じゃがいも 調合油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ えのきたけ エリ ンギ オレンジ	エネルギー: 587kcal たんぱく: 19g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.2g	さくら 親子工作教室
27 日								
28 月	さつまいもシチュー 竹輪とさつまいもの煮物 牛乳 りんご	ヨーグルト ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 さつ まい揚げ	じゃがいも さつまいも 調合 油 三温糖 ビスケット	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー: 418kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.2g	
29 火	タンドリーチキン 青菜のごま和え 牛乳 パナナ	ゼリー せんべい	牛乳 鶏もも ヨーグルト	ごま 三温糖 米菓	たまねぎ にんにく こまつな にんじん もやし コーン缶 パ ナナ	エネルギー: 315kcal たんぱく: 14.4g 脂質: 6.6g	食塩相当量: 1.1g	
30 水	赤魚の煮付け マカロニサラダ えのき汁 梨	牛乳 クリームボックス(★)	くらだい プロセスチーズ かつ お節 みそ 牛乳 練乳	三温糖 マカロニ マヨネーズ 食パン グラニュー糖 バター でん粉	しょうが きゅうり にんじん コーン缶 えのきたけ たまね ぎ なし	エネルギー: 427kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.2g	
31 木	切り干し大根の煮物 きのこと入りキッシュ 牛乳 みかん	牛乳 かぼちゃプリン(★)	油揚げ ぶたかた 鶏卵 ク リーム プロセスチーズ 牛 乳 ホイップクリーム	じゃがいも 三温糖 調合油 薄力粉	切干しだいこん にんじん さ やいんげん しいたけ エリ ンギ ぶなしめじ みかん かぼ ちゃ	エネルギー: 496kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 25.9g	食塩相当量: 0.9g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。



# 令和 6 年 10 月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 火	牛乳 ビスケット	焼肉 コーンサラダ えのき汁 りんご ごはん	ジュース せんべい	牛乳 ぶたかた ロース プロセ ステーズ かつお節 みそ	ビスケット 調合油 マヨネーズ 精白米 米菓	しょうが たまねぎ コーン缶 キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー えのきたけ りん ご	エネルギー: 509kcal たんぱく: 14.4g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1g	さくら 飯盛山・工場見学
2 水	ゼリー	焼き魚 ブロッコリーとさつまいもの白和え たまねぎ汁 オレンジ ごはん	牛乳 フルーツサンド(★)	べにざけ みそ 木綿豆腐 か つお節 牛乳 ホイップクリ ーム	ゼリー さつまいも 三温糖 精白米 ロールパン	ブロッコリー ぶなしめじ にん じん たまねぎ オレンジ パナ ナ みかん缶	エネルギー: 484kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 0.7g	
3 木	ジュース せんべい	ひじきの寄せ煮 チーズ入りスクランブルエッグ 豆腐汁 パナナ ごはん	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 ぶたかた 黄だいず 鶏卵 プロセステーズ 絹ごし 豆腐 かつお節 みそ 牛乳	米菓 こんにやく 三温糖 調 合油 バター 精白米 ビス ケット	ひじき にんじん ごぼう たま ねぎ 乾燥わかめ パナナ	エネルギー: 452kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1g	
4 金	麦茶 ビスケット	けんちんうどん 笹かま揚げ 牛乳 梨	カップでヤクルト せんべい	鶏もも 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 ヨーグルト	ビスケット 干しうどん プレミ ックス粉 調合油 米菓	はくさい だいこん ごぼう 根 深ねぎ にんじん なし	エネルギー: 399kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.2g	
5 土	麦茶 ビスケット	ロールパンサンド(エッグ・ジャム) コンソメスープ 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏卵 ベーコン 鶏もも 牛乳	ビスケット ロールパン マヨ ネーズ いちごジャム じゃが いも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン缶 パナ ナ	エネルギー: 558kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 0.9g	
6 日									
7 月	ジュース せんべい	ささ身揚げ キャベツ和え のつべい汁 みかん ごはん	飲むヨーグルト(★) ビスケット	鶏ささ身 かつお節 鶏もも 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米菓 プレミックス粉 調合油 さといも こんにやく でん粉 精白米 乳酸菌飲料 ビスケッ ト	しょうが キャベツ にんじん コーン缶 ごぼう だいこん 根 深ねぎ みかん	エネルギー: 462kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1g	
8 火	麦茶 ビスケット	きのこハンバーグ 温野菜 わかめ汁 パナナ ごはん	牛乳 大学芋(★)	ぶたひき肉 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	ビスケット パン粉 三温糖 調 合油 精白米 米菓 さつまい も ごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ キャベツ ブロッコ リー コーン缶 わかめ パナ ナ	エネルギー: 526kcal たんぱく: 16.8g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.1g	
9 水	ヨーグルト	カレイのムニエル マセドアンサラダ なめこ汁 オレンジ ごはん	牛乳 塩カスタードパン	まがれい クリーム プロセス チーズ 絹ごし豆腐 みそ かつ お節 牛乳	バター 薄力粉 さつまいも マ ヨネーズ ごま 精白米 クリ ームパン	たまねぎ にんじん コーン缶 きゅうり なめこ 根深ねぎ オ レンジ	エネルギー: 648kcal たんぱく: 24.6g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 1.3g	
10 木	牛乳 クッキー	五目納豆 さつまいもの甘煮 玉ねぎ汁 りんご ごはん	スポロン せんべい	牛乳 納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 みそ かつお節	ビスケット 調合油 さつまいも 三温糖 バター 精白米 米菓	にんじん 根深ねぎ たまねぎ こまつな りんご	エネルギー: 441kcal たんぱく: 11.6g 脂質: 7.8g	食塩相当量: 1.2g	
11 金	ジュース せんべい	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 梨 ごはん	ゼリー ビスケット	ぶたかた 鶏もも 牛乳	米菓 蒸し中華めん 調合油 三温糖 精白米 ビスケット	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ なし	エネルギー: 539kcal たんぱく: 18g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.3g	
12 土	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ マカロニグラタン 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏もも ナチュラルチーズ 牛 乳	クリームパン マカロニ バター 薄力粉 米菓	たまねぎ ぶなしめじ パナナ	エネルギー: 527kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1g	親子わくわくランド
13 日									
14 月									スポーツの日
15 火	ジュース せんべい	ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 りんご ごはん	フルーツヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかた ロース ベーコン ナ チュラルチーズ 牛乳 ヨーグ ルト	米菓 じゃがいも 調合油 マ ヨネーズ 精白米 グラニュー 糖 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん キャベツ コ ーン缶 きゅうり りんご パナ ナ みかん缶 もも缶	エネルギー: 640kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.2g	
16 水	ゼリー	たらの磯辺揚げ 三色和え えのき汁 パナナ ごはん	牛乳 スラッピージョ(★)	まだら かつお節 みそ 牛乳 ぶたひき肉	ゼリー 薄力粉 精白米 コッ ペパン 調合油	あおさ キャベツ コーン缶 に んじん えのきたけ たまねぎ パナナ 青ピーマン トマト缶	エネルギー: 455kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1g	たんぼぼ 遠足
17 木	ジュース せんべい	肉じゃが 野菜入り玉子焼き 青菜汁 梨 ごはん	ジョア ビスケット	ぶたかた かつお節 鶏卵 プ ロセステーズ みそ	米菓 じゃがいも しらたき 三 温糖 調合油 精白米 ビス ケット	にんじん たまねぎ さやいん げん こまつな なし	エネルギー: 423kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 7.7g	食塩相当量: 1g	
18 金	ヤクルト せんべい	こぎつねごはん 松風焼き もやし和え きのこ汁 みかん	牛乳 バナナケーキ(★)	油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 みそ かに風味かまぼこ ぶたかた ロース みそ かつお節 牛乳	米菓 精白米 三温糖 パン粉 ごま さといも プレミックス粉	にんじん たまねぎ さやいん げん きゅうり コーン缶 まいた け ぶなしめじ えのきたけ こ まつな	エネルギー: 708kcal たんぱく: 27.1g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.2g	お誕生会
19 土	麦茶 ビスケット	ロールパン(ドッグ・ジャム) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	ウインナー 鶏もも 牛乳	ビスケット ロールパン いちご ジャム 調整乳 じゃがいも 米菓	たまねぎ キャベツ にんじん パナナ	エネルギー: 526kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 0.8g	
20 日									
21 月	麦茶 茶まんじゅう	赤飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーサラダ なめこ汁 みかん	飲むヨーグルト(★) ビスケット	あずき ぶり プロセステーズ 絹ごし豆腐 みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	まんじゅう 精白米 ごま マカ ロニ マヨネーズ 乳酸菌飲料 ビスケット	しょうが ブロッコリー にんじ ん きゅうり コーン缶 なめこ 根深ねぎ みかん	エネルギー: 609kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 23g	食塩相当量: 0.9g	創立記念日 五十嵐先生墓参
22 火	ジュース せんべい	油淋鶏 ナムル 玉ねぎ汁 パナナ ごはん	牛乳 クッキー	鶏もも 絹ごし豆腐 みそ かつ お節 牛乳	米菓 でん粉 三温糖 ごま油 ごま 精白米 ビスケット	根深ねぎ にんにく もやし こ まつな にんじん コーン缶 た まねぎ パナナ	エネルギー: 479kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.3g	
23 水	ヨーグルト	さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 りんご ごはん	牛乳 カレーパン(★)	まさば みそ プロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 ぶたひき肉 ナチュラルチーズ	三温糖 じゃがいも マヨネ ーズ 精白米 ロールパン オ リーブ油	しょうが きゅうり にんじん コーン缶 わかめ まいたけ 根深ねぎ りんご たまねぎ	エネルギー: 591kcal たんぱく: 23.7g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 1.2g	
24 木	麦茶 ビスケット	里芋の煮物 ゆでたまご 青菜汁 梨 ごはん	プリン せんべい	鶏もも 油揚げ 鶏卵 かつお 節 みそ	ビスケット さといも こんにやく 三温糖 精白 米 米菓	にんじん さやいんげん こま つな たまねぎ なし	エネルギー: 451kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 0.9g	
25 金	ジュース せんべい	きのこクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ ごはん	ジョア 菜めしチーズおにぎり(★)	ベーコン クリーム 牛乳 ぶた 肝臓 牛乳 プロセステーズ	米菓 スパゲティ でん粉 調合油 三温糖 精白米	エリンギ ぶなしめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう オレ ンジ わかめ	エネルギー: 749kcal たんぱく: 28g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.3g	
26 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス(甘バター) じゃがいもの中華ソテー 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	ビスケット コッペパン グラ ニュー糖 じゃがいも 調合油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ えのきたけ エリ ンギ オレンジ	エネルギー: 481kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 0.9g	さくら 親子工作教室
27 日									
28 月	ジュース せんべい	さつまいもシチュー 竹輪とさつまいもの煮物 牛乳 りんご ごはん	ヨーグルト ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 さつ まい揚げ	米菓 じゃがいも さつまいも 調合油 三温糖 精白米 ビス ケット	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー: 509kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.2g	
29 火	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン 青菜のごま和え わかめ汁 パナナ ごはん	ゼリー せんべい	牛乳 鶏もも ヨーグルト 絹ご し豆腐 かつお節 みそ	ビスケット ごま 三温糖 精白 米 米菓	たまねぎ にんにく こまつな にんじん もやし コーン缶 わ かめ パナナ	エネルギー: 451kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.3g	
30 水	ジュース せんべい	赤魚の煮付け マカロニサラダ えのき汁 梨 ごはん	牛乳 クリームボックス(★)	くろだい プロセステーズ かつ お節 みそ 牛乳 練乳	米菓 三温糖 マカロニ マヨ ネーズ 精白米 食パン グラ ニュー糖 バター でん粉	しょうが きゅうり にんじん コーン缶 えのきたけ たまね ぎ なし	エネルギー: 532kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 0.9g	
31 木	麦茶 ビスケット	切り干し大根の煮物 きのこ入りキッシュ 青菜汁 みかん ごはん	牛乳 かぼちゃプリン(★)	油揚げ ぶたかた 鶏卵 ク リーム プロセステーズ かつ お節 みそ 牛乳 ホイップ クリーム	ビスケット じゃがいも 三温糖 調合油 精白米 薄力粉	切干しいんげん にんじん さ やいんげん しいたけ エリ ンギ ぶなしめじ たまねぎ こま つな みかん かぼちゃ	エネルギー: 524kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 0.9g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。



# 10月 離乳食献立予定表

日(曜)	献立名(共通分) AM		離乳食PM(後期)
1(火)	おかゆ	カラフルサラダ えのき汁	ほうじ茶 キャベツがゆ
2(水)	おかゆ	ブロッコリーのおかか煮 玉ねぎ汁	ほうじ茶 あけほのがゆ
3(木)	おかゆ	野菜と豚肉の煮物 豆腐汁	ほうじ茶 磯がゆ
4(金)	おかゆ	やわらか根菜煮 けんちん汁	ほうじ茶 にゅうめん
5(土)	おかゆ	野菜のころころ煮 オニオンスープ	ほうじ茶 おかか雑炊
6(日)			
7(月)	おかゆ	キャベツ和え のっぺい汁	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
8(火)	おかゆ	温野菜 わかめ汁	ほうじ茶 ブロッコリーがゆ
9(水)	おかゆ	マセドアンサラダ なめこ汁	ほうじ茶 洋風リゾット
10(木)	おかゆ	五目納豆 玉ねぎ汁	ほうじ茶 さつまいもがゆ
11(金)	おかゆ	豚肉と野菜煮 キャベツ汁	ほうじ茶 彩りがゆ
12(土)	おかゆ	根菜と鶏肉の煮物 ポトフ	ほうじ茶 和風雑炊
13(日)			
14(月)			
15(火)	おかゆ	キャベツのしっとり煮 にんじんスープ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
16(水)	おかゆ	白身魚と野菜煮 えのき汁	ほうじ茶 青菜がゆ
17(木)	おかゆ	肉じゃが 青菜汁	ほうじ茶 三色雑炊
18(金)	おかゆ	彩り根菜煮 オニオンスープ	ほうじ茶 カップケーキ
19(土)	おかゆ	根菜のおかか煮 野菜スープ	ほうじ茶 かぼちゃがゆ
20(日)			
21(月)	おかゆ	ブロッコリーサラダ なめこ汁	ほうじ茶 根菜がゆ
22(火)	おかゆ	青菜和え 玉ねぎ汁	ほうじ茶 わかめがゆ
23(水)	おかゆ	ポテトサラダ すまし汁	ほうじ茶 味噌煮込みうどん
24(木)	おかゆ	鶏肉と根菜煮 青菜汁	ほうじ茶 いももち
25(金)	おかゆ	野菜のうま煮 にんじんスープ	ほうじ茶 ひじきがゆ
26(土)	おかゆ	ジャーマンポテト 根菜汁	ほうじ茶 にんじんがゆ
27(日)			
28(月)	おかゆ	さつまいもと野菜煮 オニオンスープ	ほうじ茶 貝たくさんがゆ
29(火)	おかゆ	青菜と根菜煮 わかめ汁	ほうじ茶 野菜リゾット
30(水)	おかゆ	マカロニサラダ えのき汁	ほうじ茶 やわらかトースト
31(木)	おかゆ	ツナ入り根菜煮 青菜汁	ほうじ茶 きのこがゆ

\* 献立は、材料の関係上、一部変更になる場合があります。

\* 献立は、後期に合わせて立てています。

初期はドロドロ状

中期は舌でつぶせる固さ

後期は歯ぐきでつぶせる固さです。