



# 10月 幼児食献立表



西原白百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和5年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)					
			果物	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)				緑(体調を整えるもの)	果物	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2	月	はちや棒	オレンジ	豆腐のドライカレー ブロッコリーサラダ 卵スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 卵	白米	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 人参 ピーマン 小松菜	18	水	ヨーグルト	梨	さつま芋ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 しらたき	白米 さつま芋	トマト 人参 になねぎ
			午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX					午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	
3	火	果汁	パイナップル	ひじき入ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵ときのこのスープ	ひじき 合挽肉 卵	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 りんご コーン えのき茸 ねぎ	19	木	果汁	オレンジ	ふりかけご飯 唐揚げチキン かみかみあえ ワカメのみそ汁	鶏肉 さきいか ワカメ	白米 ふりかけ	トマト 人参 きゅうり キヤベツ 玉ねぎ ねぎ
			午後おやつ	ジュシーおにぎり 小魚	ツナ缶 昆布 小魚	白米	人参 ねぎ				午後おやつ	ちんすこう みかん 牛乳	牛乳	ちんすこう	みかん
4	水	ヤクルト	バナナ	麦ご飯 納豆みそ 鶏肉と野菜の炒め物 ソーメン汁	納豆 鶏肉	白米 押し麦 じゃが芋 ソーメン	玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー ねぎ	20	金	せんべい	パイナップル	フィッシュバーガー レタスサラダ クリームスープ	白身魚 卵 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃが芋	レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 ハセリ
			午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋					午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりの皮	白米	椎茸 人参
5	木	アヨコウエハース	オレンジ	ポークカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚肉 ワカメ ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 GP 胡瓜 えのき 人参 小松菜	21	土	お菓子	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ちくわ ワカメ	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ 胡瓜 人参 大根 ねぎ
			午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 油	バナナ				午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
6	金	黒棒	りんご	ご飯 鮭のチーズマヨ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鮭 チーズ ちきあぎ アーサ	白米 マヨネーズ こんにやく	玉ねぎ 人参 大根 GP ブロッコリー ごぼう 人参 になねぎ 大根 ねぎ	23	月	グレープゼリー	オレンジ	もずく丼ぶり 南瓜サラダ 味噌汁	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ 絹豆腐	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン ほうれん草
			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー					午後おやつ	ソーメンチャンブルー ヤクルト	ツナ缶 ヤクルト	ソーメン	もやし になねぎ
7	土	お菓子	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 鶏スープ	ポーク缶 卵 ツナ缶 鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 からし菜 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ	24	火	はちや棒	バナナ	ご飯 サバのノルウェー風 肉じゃが みそ汁	サバ 豚肉 じゃが芋 しらたき	白米	トマト 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 しめじ ねぎ
			午後おやつ	はちやぐみ レーズン 牛乳	牛乳	はちやぐみ	レーズン				午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ コーンフレーク オートミール マーガリン	
10	火	オレンジゼリー	りんご	《マグロの日》ふりかけご飯 南瓜ひき肉コロッケ 梅昆布甘酢あえ ワカメのみそ汁	《マグロの日》ふりかけご飯 塩昆布 ワカメ	白米 ふりかけ 南瓜ひき肉コロッケ	ブロッコリー 白菜 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	25	水	黒棒	柿	もちぎびご飯 ハンバーグ ブロッコリーソテー コンソメスープ	鶏肉 卵 ベーコン 卵 牛乳	白米 もちぎび パン粉	人参 ピーマン 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 セロリ
			午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ツナ缶	食パン マヨネーズ	玉ねぎ				午後おやつ	サーターアングダー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉	
11	水	クラッカー	梨	野菜ラーメン かりかり胡瓜 ポテトフライ	ナルト	ラーメン	キャベツ コーン 長ネギ 胡瓜	26	木	お弁当会 & お誕生会					
			午後おやつ	ワカメおにぎり 魚肉ソーセージ	ワカメ 魚肉ソーセージ	白米									
12	木	ビスケット	ヨーグルト あえ	大根チキンカレー キャベツサラダ すまし汁	鶏肉 カニ棒 アーサ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ かいわれ 人参 グリンピース ねぎ	27	金	黒棒	りんご	麦ごはん 赤魚のおろし煮 豚肉とナスの炒め物 厚揚げのみそ汁	赤魚 豚肉 厚揚げ	白米 押し麦	大根 ねぎ ナス 玉ねぎ になねぎ 小松菜
			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン				午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋	
13	金	小魚	ネーブル	玄米ご飯 サバの香焼 クレープイリチー じゃが芋のみそ汁	サバ 刻み昆布 豚肉	白米 玄米 こんにやく じゃが芋	ブロッコリー 切干大根 人参 になねぎ 玉ねぎ ねぎ	28	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼 ワカメと白菜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ワカメ ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 人参 ほうれん草
			午後おやつ	ハムチーズサンド 牛乳	ハム チーズ 牛乳	食パン マヨネーズ					午後おやつ	かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう	
14	土	運動会				30	月	小魚	りんご	オムライス キャベツの和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ		
16	月	シークヰーサー	バナナ	ご飯 タンドリーチキン 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	鶏肉 ヨーグルト 鶏ミンチ 卵	白米	人参 玉ねぎ いんげん 冬瓜 しめじ ねぎ	31	火	ひねり揚げ	梨	ご飯 南瓜ミート焼き マカロニサラダ ゆし豆腐	合挽肉 チーズ ゆし豆腐	白米	南瓜 玉ねぎ 人参 胡瓜 みかん ねぎ
			午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 チョコ 油					午後おやつ	ハローウィンサンド 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	ロールパン	レタス
17	火	ビスコ	青切みかん	《沖繩そばの日》 ソーキそば ほうれん草の白和え 金時豆の甘露煮	ソーキ かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐	沖繩そば	ねぎ ほうれん草 人参	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。 ※ 9日(月)スポーツの日でお休みです。							
			午後おやつ	油みそおにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米	胡瓜								





# 10月 離乳食 献立表



令和5年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
2	月	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し プロッコリーサラダマッシュ 小松菜スープ 中期 全粥 豆腐の野菜のつぶし煮 プロッコリーつぶしサラダ 小松菜スープ 後期 軟飯 豆腐と野菜煮 プロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	おじゃ 豆腐のすまし汁	
3	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ ジャが芋スープ 中期 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ ジャが芋スープ 後期 軟飯 ささみの野菜煮 サラダ ジャが芋スープ		バナナ果汁 バナナ	おじゃ レタススープ	
4	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト プロッコリーあえマッシュ すましスープ 中期 納豆全粥 ささみと野菜のつぶし煮 プロッコリーつぶしあえ ソーメン汁 後期 納豆軟飯 ささみの野菜煮 プロッコリーあえ ソーメン汁		バナナ果汁 バナナ	さつま芋おやき	
5	木	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 大根スープ 中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 大根のみそ汁 後期 軟飯 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 オニオンスープ		オレンジ果汁 オレンジ	バナナパンケーキ	
6	金	初期 つぶし粥 魚のミルク煮すり流し 野菜ペースト 大根スープ 中期 全粥 魚のつぶしミルク煮 野菜のつぶし煮 大根スープ 後期 軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁		りんご果汁 煮りんご	チーズサンドパン ジャが芋スープ	
7	土	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ キャベツスープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 鶏スープ 後期 軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏スープ		バナナ果汁 バナナ	鶏おじゃ オニオンスープ	
10	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜の和え物マッシュ オニオンスープ 中期 全粥 魚の野菜つぶし煮 白菜のつぶしあえ オニオンスープ 後期 軟飯 魚の野菜煮 白菜の和え物 オニオンスープ		りんご果汁 煮りんご	おじゃ 豆腐のみそ汁	
11	水	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 つぶしうどん汁 後期 軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 うどん汁		りんご果汁 煮梨	コーンおじゃ キャベツスープ	
12	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 中期 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 後期 軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ		バナナ果汁 ヨーグルトあえ	おじゃ キャベツスープ	
13	金	初期 つぶし粥 魚と野菜のつぶし煮 人参ペースト ジャが芋スープ 中期 全粥 魚の野菜つぶし煮 切干大根のつぶし煮 ジャが芋スープ 後期 軟飯 魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 ジャが芋のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	ジャが芋おやき	
14	土	 運動会 				
16	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 中期 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 後期 軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ		バナナ果汁 ヨーグルトあえ	おじゃ キャベツスープ	
17	火	初期 つぶし粥 南瓜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ 中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁 後期 軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え ソーメン汁		みかん果汁 みかん	鶏おじゃ 南瓜スープ	
18	水	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 後期 軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐		バナナ果汁 煮梨	さつま芋ウムニー	
19	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 後期 軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のすまし汁		オレンジ果汁 オレンジ	鶏おじゃ キャベツスープ	
20	金	初期 つぶし粥 魚の煮つけ トマトペースト 野菜スープ 中期 全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶしサラダ ミルクスープ 後期 軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ ミルクスープ		オレンジ果汁 オレンジ	おじゃ レタススープ	
21	土	初期 つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 大根スープ 後期 軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁		バナナ果汁 バナナ	鶏おじゃ 小松菜スープ	
23	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ みそ汁 後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ みそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	にゅうめん	
24	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋の煮物マッシュ 白菜スープ 中期 全粥 魚の野菜つぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 白菜スープ 後期 軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 みそ汁		バナナ果汁 バナナ	南瓜パンケーキ	
25	水	初期 つぶし粥 野菜のすり流し プロッコリー煮マッシュ オニオンスープ 中期 全粥 ささみのつぶし野菜煮 プロッコリーつぶし煮 オニオンスープ 後期 軟飯 ささみの野菜煮 プロッコリー柔らか煮 オニオンスープ		バナナ果汁 バナナ	ジャが芋おやき	
26	木	 お弁当会 & お誕生会 				
27	金	初期 つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 小松菜スープ 中期 全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 後期 軟飯 魚のおろし煮 南瓜の煮物 小松菜のみそ汁		りんご果汁 煮りんご	さつま芋おやき	
28	土	初期 つぶし粥 白身魚のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 白身魚のつぶし煮 白菜のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 後期 軟飯 白身魚の煮つけ 白菜の和え物 豆腐のすまし汁		バナナ果汁 バナナ	ツナおじゃ オニオンスープ	
30	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 大根スープ 中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根スープ 後期 軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁		りんご果汁 煮りんご	芋おじゃ オニオンスープ	
31	火	初期 つぶし粥 南瓜の煮物マッシュ ポテトサラダマッシュ すましスープ 中期 全粥 南瓜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ゆし豆腐 後期 軟飯 南瓜の煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐		バナナ果汁 煮梨	南瓜パンケーキ	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。  
 ※ 9日(月)スポーツの日でお休みです。

