

平成29年



10月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

日	曜日	おやつ	昼食	おやつ	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	ごまウエハース	<豆腐の日> 麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 野菜サラダ モズクスープ	小倉蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ 大豆 卵 もずく 小倉あん 牛乳	白米 押し麦	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス 胡瓜 ねぎ 果物		
3	火	果汁	炊込みご飯 きびなごのから揚げ 果物 小松菜の煮びたし 冬瓜とわかめのみそ汁	プリン クラッカー	ツナ缶 きびなご わかめ プリン	白米 クラッカー こんにやく	人参 なら トマト 果物 小松菜 冬瓜 ねぎ		
4	水	はちや棒	ゆかりご飯 うじら豆腐 果物 麩チャンプルー みそ汁	アガラサー 牛乳	木綿豆腐 アーサ 魚のすり身 卵 ツナ缶 ひじき 牛乳	白米 車麩	人参 果物 なら ブロccoli キャベツ 玉ねぎ 椎茸 ねぎ 人参 玉ねぎ		
5	木	小魚	ご飯 鮭のオーロラソース焼き ヨーグルトあえ ジャーマンポテト なめこ汁	卵サンドイッチ 牛乳	鮭 ベーコン 牛乳 卵 ヨーグルト	白米 パン じゃが芋	パセリ なめこ 白菜 ねぎ 果物		
6	金	せんべい	ご飯 ピザ風ハンバーグ 果物 もやしの和え物 コーンスープ	くずもち 牛乳	合挽き 卵 油揚げ きな粉 牛乳 チーズ	白米 芋くず	人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン もやし パセリ 果物 ピーマン		
7	土	フルーツグラノーラ	レタスチャーハン 和え物 果物 きのこのみそ汁	ミニドーナツ レーズン 牛乳	ベーコン 卵 しらす 牛乳	白米 ドーナツ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 えのき 果物 ほうれん草 しめじ		
10	火	ヤクルト	ご飯 魚のムニエル 果物 クービリチー みそ汁	バナナ サーターアンドギー 牛乳	キング 豚肉 昆布 卵 牛乳	白米 こんにやく じゃが芋	切干大根 なら 人参 えのき 小松菜 果物		
11	水	オレンジゼリー	五目ラーメン 胡瓜のおかかあえ 果物 ポテトフライ	芋おこわ お茶	豚肉 いなりあげ	白米 ラーメン じゃが芋 さつま芋	キャベツ もやし 人参 なら 胡瓜 椎茸 大根漬 果物		
12	木	ビスケット	玄米ご飯 照り焼きチキン 果物 ひじき炒め ゆし豆腐	さつま芋 かりんとう 牛乳	鶏肉 ひじき ツキアゲ ゆし豆腐 牛乳	白米 玄米 こんにやく さつま芋	ほうれん草 コーン 人参 なら ねぎ 果物		
13	金	ヨーグルト	秋の味覚カレー コールスローサラダ 果物	トマトケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 長ネギ グリンピース キャベツ コーン 果物 トマト		
14	土	運動会							
16	月	レーズン	麦ご飯 鮭の天ぷら 果物 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ちんびん 牛乳	鮭 卵 牛乳 木綿豆腐	白米 押し麦 マカロニ	玉ねぎ ブロccoli ねぎ マイタケ 胡瓜 果物		
17	火	クラッカー	<沖縄そばの日> 三枚肉そば 果物 ほうれん草の和え物 金時豆の甘煮	ポーク青菜 おにぎり カットコーン	三枚肉 かまぼこ ポーク ツナ缶 金時豆	白米 沖縄そば	ねぎ ほうれん草 えのき 果物 からし菜 コーン		
18	水	シークアサーゼリー	ご飯 白身魚フライ 果物 鶏肉とセロリのソテー ゆし豆腐	ふかし芋 牛乳	白身魚 鶏肉 ゆし豆腐 粉チーズ 牛乳	白米 さつま芋	水菜 セロリ 人参 ブロccoli ねぎ 果物 もやし		
19	木	黒棒	タコライス 南瓜の煮物 果物 オニオンスープ	ジャムパン 牛乳	合挽き チーズ 牛乳	白米 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ 果物		
20	金	コーンフレーク	ご飯 煮しめ 春雨サラダ 果物 かき玉汁	アメリカンドック 牛乳	厚揚げ 卵 ハム 牛乳 かまぼこ ウインナー	白米 春雨	冬瓜 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 果物		
21	土	チョコウエハース	ご飯 肉野菜炒め 冷奴 果物 アーサ汁	タンナファクルー 小魚 牛乳	豚肉 絹豆腐 牛乳 アーサ 小魚 ツナ缶	白米 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 もやし なら ねぎ トマト 果物		
23	月	チーズ	やきそば ワカメと胡瓜の和え物 果物 五目汁	昆布おにぎり 枝豆	豚肉 ツナ缶 ワカメ 枝豆 ツキアゲ	中華麺 白米 こんにやく	玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーマン キャベツ 冬瓜 果物 ねぎ		
24	火	プリン	五穀米ご飯 サバの味噌煮 果物 パパイアチー みそ汁	もずく天ぷら お茶	サバ ツナ缶 厚揚げ アーサ もずく 卵	白米 五穀米	大根 しそ 人参 玉ねぎ パパイア 小松菜 ねぎ 白菜 しめじ 果物		
25	水	レーズン	あわご飯 豚肉の生姜焼き 果物 ほうれん草の白和え みそ汁	ぜんざい せんべい	豚肉 ツナ缶 金時豆 木綿豆腐 ワカメ	白米 あわ 押し麦 せんべい	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 もやし ねぎ 果物		
26	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会						
27	金	かりんとう	ご飯 チンジャオロース ゼリー ポテトサラダ 大根のみそ汁	ちんすこう りんご 牛乳	牛肉 卵 油揚げ チーズ 牛乳	白米 ラード じゃが芋	もやし ピーマン 人参 果物 大根 ねぎ コーン グリンピース		
28	土	ブルー	ふりかけご飯 鶏肉の炒り煮 胡瓜スティック 果物 ゆし豆腐	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 コーンフレーク	人参 大根 ごぼう ねぎ いんげん 胡瓜 果物		
30	月	はちや棒	レバー入りミートスパゲティ 卵スープ 果物 フレンチサラダ	鮭おにぎり 牛乳	豚ミンチ 豚レバー 卵 鮭 牛乳	白米 スパゲティ	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース レタス 水菜 ピーマン かいわれ		
31	火	グレーゼリー	ご飯 パンプキンコロッケ 果物 トマトサラダ オニオンスープ	パンプキンケーキ 牛乳	豚ミンチ 卵 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 南瓜 人参 グリンピース パセリ コーン トマト 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 10月9日は体育の日でお休みです。



10月離乳食予定献立表

平成29年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		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 柔らかく刻み		
2	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ スープ	全粥 マーボー豆腐 果物 つぶし野菜サラダ すまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 野菜サラダ すまし汁	小倉 パンケーキ	
3	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 小松菜マッシュ 冬瓜スープ	ジューシー 魚のトマトつぶし煮 果物 つぶし小松菜の煮びたし 冬瓜のみそ汁	ジューシー 魚のトマト煮 果物 小松菜の煮びたし 冬瓜のみそ汁	ヨーグルト ビスケット	
4	水	つぶし粥 魚のトマト煮ペースト 果汁 野菜ペースト 大根スープ	全粥 豆腐のつぶし煮 果物 麩チャンプルーつぶし煮 みそ汁	軟飯 豆腐の煮物 果物 麩チャンプルー煮 みそ汁	蒸しパン	
5	木	つぶし粥 白身魚すり流し 果汁 じゃが芋ペースト オニオンスープ	全粥 鮭のつぶし煮つけ ヨーグルトあえ じゃが芋のつぶし煮 みそ汁	軟飯 鮭の煮つけ ヨーグルトあえ じゃが芋の煮物 みそ汁	ジャムパン	
6	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 もやしの和え物マッシュ コーンスープ	全粥 ササミのチーズつぶし煮 果物 つぶしもやしの和え物 コーンスープ	軟飯 ササミのチーズ煮 果物 もやしの和え物 コーンスープ	ミルクもち	
7	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 おろし胡瓜 豆腐スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 ほうれん草のみそ汁	ビスケット レーズン	
10	火	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 果汁 切干大根イリチペースト じゃが芋スープ	全粥 魚と野菜のつぶし煮 果物 切干大根つぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 切干大根イリチ煮 じゃが芋のみそ汁	バナナ パンケーキ	
11	水	うどんすり流し汁 果汁 きゅうりのおろしあえ じゃが芋ペースト	煮込みつぶしうどん 果物 胡瓜のつぶし和え物 じゃが芋の煮物	煮込みうどん 胡瓜の和え物 果物 じゃが芋の煮物	おじや	
12	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 人参炒め煮 ゆし豆腐	さつま芋の 甘煮	
13	金	つぶし粥 ミルク煮ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶしシチュー 果物 つぶしコールスローサラダ ワカメスープ	軟飯 シチュー 果物 コールスローサラダ ワカメスープ	トマト パンケーキ	
14	土	   運動会   				
16	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 マカロニサラダペースト すましスープ	麦全粥 魚の煮物 果物 マカロニサラダサラダ 豆腐のみそ汁	麦軟飯 魚の煮物 果物 マカロニサラダサラダ 豆腐のみそ汁	ちんびん	
17	火	うどんすり流し汁 果汁 ほうれん草も和え物マッシュ	つぶし鶏うどん汁 果物 金時豆つぶし甘煮 ほうれん草つぶし和え	鶏うどん汁 果物 金時豆の甘煮 ほうれん草の和え物	青菜 おにぎり	
18	水	つぶし粥 魚の野菜煮ペースト 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 セロリともやしのつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 魚の野菜煮 果物 セロリともやしの柔らか煮 ゆし豆腐	さつま芋の ウムニー	
19	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト オニオンスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	ジャムパン	
20	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 春雨サラダマッシュ 大根スープ	全粥 つぶし豆腐の煮つけ 果物 つぶし春雨サラダ みそ汁	軟飯 豆腐の煮つけ 果物 春雨サラダ みそ汁	じゃが芋の おやき	
21	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 豆腐のすりおろし すましスープ	全粥 つぶし肉野菜炒め煮 果物 煮奴 すまし汁	軟飯 肉野菜炒め煮 果物 煮奴 すまし汁	ビスケット	
23	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 冬瓜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 胡瓜のおろし和え 冬瓜のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 胡瓜の和え物 冬瓜のみそ汁	昆布 おにぎり	
24	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 白菜スープ	全粥 魚の大根つぶし煮 果物 人参つぶし煮 みそ汁	軟飯 魚のおろし煮 果物 人参しりしり煮 みそ汁	ヒラヤーチー	
25	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト もやしスープ	あわ全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 ほうれん草の白和え もやしのみそ汁	あわ軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ほうれん草の白和え もやしのみそ汁	ぜんざい	
26	木	   お弁当会 & お誕生会   				
27	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ポテトサラダマッシュ 大根スープ	全粥 鶏肉ピーマンのつぶし煮 ヨーグルト つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉とピーマンの炒め煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト	りんごの コンポート	
28	土	つぶし粥 野菜ペースト おろし胡瓜 果汁 すましスープ	全粥 つぶし煮つけ 胡瓜のおろしあえ 果物 ゆし豆腐	軟飯 煮つけ 胡瓜の和え物 果物 ゆし豆腐	コーン フレーク	
30	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	鮭おにぎり	
31	火	つぶし粥 パンキンミルク煮マッシュ 果汁 トマトサラダマッシュ オニオンスープ	全粥 南瓜の煮物 果物 トマトサラダ オニオンスープ	軟飯 南瓜の煮物 果物 トマトサラダ オニオンスープ	ココア 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。

※ 10月9日は体育の日でお休みです。

