



10月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

平成30年

日	曜日	朝のおやつ	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)	
1	月	はちや棒	タコライス 南瓜の煮物 果物 コンソメスープ	大学芋 牛乳	合挽き チーズ 牛乳	白米 さつま芋 玉ねぎ 人参 トマト レタス ピーマン 南瓜 果物 パセリ	
2	火	レーズン	ご飯 サバのゆかり焼き 果物 人参しりしり ゆし豆腐	アガラサー 牛乳	さば ツナ缶 卵 ゆし豆腐 牛乳	白米 ブロッコリー 人参 にはら 玉ねぎ ねぎ 果物	
3	水	チョコウエ ハース	コーンごはん うじら豆腐 果物 クーブイリチー 冬瓜のみそ汁	ヨーグルト ビスケット	魚のすり身 木綿豆腐 昆布 卵 ひじき ツキアゲ ヨーグルト	白米 こんにやく ビスケット 人参 グリンピース 人参 にはら コーン 冬瓜 ねぎ 果物	
4	木	シーカー サーゼリー	シンデレラカレー 野菜サラダ 果物 卵スープ	チョコチップ ケーキ 牛乳	豚ミンチ 豚レバー 卵 牛乳	白米 じゃが芋 チョコチップ 人参 玉ねぎ 南瓜 グリンピース レタス ねぎ 胡瓜 赤ピーマン 果物	
5	金	プリン	ご飯 鶏肉とピーマンのカレー炒め 果物 スパサラダ 大根のみそ汁	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ ハム 牛乳	白米 パン 人参 ピーマン もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ 果物	
6	土	小魚	炊き込みご飯 小松菜の和え物 果物 豚汁	はちやぐみ チーズ 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳 ちくわ 豚肉 チーズ	白米 はちやぐみ こんにやく 人参 にはら 小松菜 大根 ねぎ 果物	
9	火	ヤクルト	五目うどん 胡瓜のおかかあえ 果物 チーズちくわ揚げ	いなり寿司 お茶	豚肉 ちくわ 卵 チーズ いなりあげ	白米 うどん キャベツ にはら もやし 人参 胡瓜 果物 椎茸	
10	水	クラッカー	栗ご飯 カレーコロッケ もやし炒め ヨーグルトあえ ゆし豆腐	ちんびん 牛乳	合挽き ヨーグルト ベーコン 牛乳 ゆし豆腐	白米 あわ じゃが芋 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー コーン もやし ネギ 果物	
11	木	オレンジゼ リー	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ジャーマンポテト なめこ汁	小倉蒸しパン 牛乳	鮭 ベーコン 卵 小倉あん 牛乳	白米 じゃが芋 ブロッコリー 玉葱 パセリ なめこ えのき ねぎ 果物	
12	金	黒棒	ご飯 ハンバーグ 果物 もやしの和え物 小松菜みそ汁	せんべい チーズ 牛乳	合挽き ツナ缶 牛乳 チーズ	白米 せんべい 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし 赤ピーマン ブロッコリー 果物 小松菜	
13	土	運動会					
15	月	ごまウエ ハース	チャーハン ミートボール 果物 ブロッコリーのおかかあえ レタススープ	さつま芋の ハニーバター 牛乳	ベーコン 豚ミンチ 卵 牛乳 カニ棒	白米 さつま芋 玉ねぎ にはら もやし ほうれん草 レタス ねぎ 牛乳	
16	火	ヨーグルト	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 果物 マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	コーンフレーク レーズン 牛乳	シーラ 卵 ワカメ 卵 牛乳	白米 コーンフレーク マカロニ 白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 果物 冬瓜	
17	水	かりんとう	《沖縄そばの日》 三枚肉そば 和え物 果物 冷奴	きのこおこわ お茶	三枚肉 かまぼこ 鶏肉 カニ棒 絹豆腐	沖縄そば 白米 もち米 ねぎ 胡瓜 キャベツ しめじ 椎茸 にはら 果物	
18	木	スルメ	ゆかりご飯 具だくさん汁 果物 野菜かきあげ もずく酢	ヨーグルト ケーキ 牛乳	三枚肉 卵 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト もずく	白米 さつま芋 冬瓜 人参 小松菜 玉ねぎ 胡瓜 果物	
19	金	プルーン	芋ご飯 魚の西京焼 果物 切干大根イリチー すまし汁	アメリカンドック 牛乳	メカジキ 豚肉 昆布 アーサ 卵 厚揚げ ウインナー 牛乳	白米 こんにやく さつま芋 トマト 切干大根 にはら 人参 えのき ねぎ 果物	
20	土	せんべい	焼きそば 和え物 果物 みそ汁	ビスコ レーズン 牛乳	豚肉 ツナ缶 ワカメ 木綿豆腐 牛乳	中華麺 ビスコ 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 胡瓜 長ネギ 果物	
22	月	タンナファク ル	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 ごぼうサラダ すまし汁	バナナドーナツ 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ 卵 ワカメ 牛乳	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 胡瓜 大根 ねぎ 果物	
23	火	グレープゼ リー	玄米ご飯 キスの天ぷら 果物 しゃぶしゃぶサラダ 厚揚げのみそ汁	チーズサンド クラッカー 小魚 牛乳	キス 卵 豚肉 厚揚げ 牛乳 小魚	白米 玄米 クラッカー レタス 胡瓜 白菜 ねぎ 赤ピーマン 果物 トマト	
24	水	小魚	ご飯 照り焼きチキン 果物 ひじき炒め すまし汁	ソーメン チャンプルー	鶏肉 ひじき ツキアゲ ワカメ ツナ缶	白米 ソーメン こんにやく コーン 人参 にはら ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 果物	
25	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会				
26	金	レーズン	親子丼 大根サラダ 果物 豆腐のみそ汁	プリン クラッカー	鶏肉 卵 ツナ缶 絹豆腐 プリン	白米 クラッカー 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 しそ 小松菜 果物	
27	土	はちや棒	ご飯 肉じゃが 果物 トマトサラダ かき玉汁	カップケーキ 牛乳	豚肉 ワカメ 牛乳	白米 じゃが芋 こんにやく カップケーキ 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 コーン 果物 グリンピース 長ネギ	
29	月	クラッカー	スパゲティナポリタン 果物 ビーンズサラダ 卵スープ	シラス青菜 おにぎり 牛乳	ウインナー 大豆 キドニービーンズ 卵	スパゲティ 白米 ピーマン 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 かいわれ 果物 からし菜	
30	火	チョコウエ ハース	ご飯 魚のカレー揚げ 果物 麩チャンプルー もずくのみそ汁	くずもち 牛乳	白身魚 卵 豚肉 もずく 牛乳	白米 車麩 芋くず コーン キャベツ 人参 もやし にはら 長ネギ 果物	
31	水	果汁	ご飯 ホワイトシチュー ボイルウインナー ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ	ハローウィン パンブキンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ウインナー 牛乳 ヨーグルト	パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 果物 グリンピース 玉ねぎ ブロッコリー ピーマン	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 10月8日は体育の日でお休みです。



10月離乳食予定献立表

平成30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	
1 月	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	ふかし芋
2 火	つぶし粥 魚の野菜煮すり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 魚の野菜煮 果物 人参しりしり煮 ゆし豆腐	蒸しパン
3 水	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 野菜ペースト 冬瓜スープ	全粥 豆腐のつぶし煮 果物 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 豆腐の煮物 果物 野菜の煮物 冬瓜のみそ汁	ヨーグルト
4 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶし野菜の煮物 果物 つぶし野菜サラダ オニオンスープ	軟飯 野菜の煮物 果物 野菜サラダ オニオンスープ	おじゃ
5 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 おろし胡瓜 大根スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶしスパサラダ 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 スパサラダ 大根のみそ汁	ジャムパン
6 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 小松菜のおろしあえ 大根スープ	全粥 ササミのつぶし煮 果物 小松菜のおろし和え 大根のすまし汁	軟飯 ササミの煮物 果物 小松菜の和え物 大根のすまし汁	ビスケット チーズ
9 火	つぶし粥 胡瓜のおろしあえ 果汁 野菜ペースト すまし汁	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 胡瓜おろしあえ つぶしうどん汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 胡瓜の和え物 果物 うどん汁	おじゃ
10 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参マッシュ 野菜スープ	全粥 じゃが芋煮物 果物 つぶし野菜煮 ゆし豆腐	軟飯 じゃが芋の煮物 果物 野菜の柔らかく煮 ゆし豆腐	ちんびん
11 木	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 じゃが芋ペースト すましスープ	全粥 鮭の野菜つぶし煮 果物 じゃが芋のつぶし煮 みそ汁	軟飯 鮭の野菜煮 果物 じゃが芋の煮物 みそ汁	小倉 蒸しパン
12 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 野菜スープ	全粥 ササミの野菜煮 果物 つぶしもやしの和え物 みそ汁	軟飯 ササミの野菜煮 果物 もやしの和え物 みそ汁	せんべい チーズ
13 土	   運動会   			
15 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーペースト すましスープ	全粥 ササミのつぶし野菜煮 果物 ブロッコリーつぶしあえ レタススープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 ブロッコリーのおかかあえ レタススープ	ふかし芋
16 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 マカロニの煮物 冬瓜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	コーン フレーク
17 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツの和え物マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮物 果物 キャベツのつぶし和え うどん汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 うどん汁	きのこ おこわ
18 木	つぶし粥 野菜スープ 果汁 野菜ペースト おろし胡瓜あえ	全粥 鶏汁 果物 野菜の煮物 つぶし胡瓜あえ	軟飯 鶏汁 果物 野菜の煮物 胡瓜の和え物	ヨーグルト パンケーキ
19 金	つぶし粥 さつま芋マッシュ 果汁 魚のトマト煮すり流し すましスープ	芋全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 切干大根つぶし煮 すまし汁	芋軟飯 魚のトマト煮 果物 切干大根イリチー煮 すまし汁	南瓜 おやき
20 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 和え物 みそ汁	ビスケット レーズン
22 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 大根スープ	全粥 マーボー豆腐 果物 胡瓜のおろし和え すまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 すまし汁	バナナ パンケーキ
23 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 サラダマッシュ 白菜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶしサラダ みそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 サラダ みそ汁	おじゃ
24 水	つぶし粥 ブロッコリーペースト 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 人参炒め煮 冬瓜のすまし汁	にゅーめん
25 木	   お弁当会 & お誕生会   			
26 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 大根つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 大根サラダ 豆腐のすまし汁	ヨーグルト
27 土	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 トマトサラダマッシュ 野菜スープ	全粥 つぶし肉じゃが 果物 つぶしトマトサラダ 野菜スープ	軟飯 肉じゃが 果物 トマトサラダ 野菜スープ	ビスケット レーズン
29 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 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶし豆サラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 豆サラダ オニオンスープ	しらす おにぎり
30 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 麩チャンブルーつぶし煮 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 麩チャンブルー もずくのみそ汁	じゃが芋 おやき
31 水	つぶし粥 ホワイトシチューマッシュ 果汁 ブロッコリーペースト 野菜スープ	全粥 ホワイトつぶしシチュー すまし汁 ヨーグルトあえ つぶしブロッコリーサラダ	軟飯 ホワイトシチュー すまし汁 ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ	南瓜おやき

※ 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8日は体育の日でお休みです。

