



10月 幼児食献立表



日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1	木	果汁	納豆ご飯 コロツケ 大根と胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁	白米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 合挽き グリンピース 卵 小麦粉 パン粉 油 大根 胡瓜 しらす キャベツ しめじ みそ	梨	くずもち 牛乳 芋くす 夕比オカ きなこ 黒糖	17	土	せんべい	チャーハン わかめの和え物 水餃子スープ	白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 からし菜 卵 わかめ 胡瓜 ツナ缶 水餃子 白菜 椎茸	バナナ	はちやぐみ レーズン 牛乳
2	金	ちんすこう	ご飯 カラフル麻婆豆腐 トマトの和え物 わかめのすまし汁	白米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ツナ缶 トマト わかめ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	レーズンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 レーズン ベーキングパウダー	19	月	ビスコ	さつま芋ご飯 魚のチーズマヨ焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白米 さつま芋 白身魚 マヨネーズ チーズ トマト ひじき 人参 豚肉 しらたき 大豆 なら ゆし豆腐 ねぎ	オレンジ	アガラサー 牛乳 強力粉 黒糖 牛乳 重曹
3	土	はちや棒	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 なら 胡瓜 わかめ 人参 ツナ缶 絹豆腐 アーサ ねぎ	バナナ	芋けんぴ チーズ 牛乳	20	火	ヤクルト	あわご飯 サバのおろし煮 麩チャンプルー わかめみそ汁	白米 あわ さば 大根 ねぎ キャベツ 人参 からし菜 車麩 卵 ポーク缶 わかめ 長ネギ 油揚げ みそ	りんご	大学芋 牛乳 さつま芋 ごま 砂糖 油
5	月	ヨーグルト	麦ご飯のもずく丼ぶり 南瓜サラダ 白菜のみそ汁	白米 押し麦 もずく 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 卵 チーズ レーズン マヨネーズ 白菜 えのき ねぎ みそ	青きりみかん	芋天ぷら 牛乳 さつま芋 卵 小麦粉 揚げ油	21	水	ビスケット	焼きそば 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 青のり 小松菜 人参 ちくわ 野菜ドレ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ	きのごおこわ お茶 白米 もち米 なら しめじ 椎茸 鶏肉
6	火	クラッカー	ご飯 鮭のオーロラソース焼き クープイリチー 小松菜のみそ汁	白米 鮭 マヨネーズ ブロッコリー 刻み昆布 切干大根 人参 豚肉 なら こんにやく 小松菜 人参 油揚げ	オレンジ	チョコチップ蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 ココア 油 チョコチップ 牛乳	22	木	グレーゼ リー	ピピン丼 もずく酢 豆腐のみそ汁	白米 豚肉 人参 玉ねぎ なら もやし もずく 胡瓜 絹豆腐 えのき ねぎ	オレンジ	ふかし芋 牛乳 さつま芋
7	水	せんべい	レバー入ミートスパゲティ フレンチサラダ きのこスープ	スパゲティ 合挽き 豚レバー 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス 人参 りんご コーン 椎茸 しめじ 玉ねぎ ねぎ	バナナ	じゃごおにぎり 枝豆 白米 しらす 天かす 白ごま めんつゆ ごま油	23	金	かりんとう	ご飯 ユーリンチー 人参とほうれん草のナムル ワカメスープ	白米 鶏肉 長ネギ 人参 ほうれん草 ごま ワカメ 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト あえ	ソーメンチャンプ お茶 ソーメン 玉ねぎ ツナ缶 なら 油
8	木	オレンジゼ リー	ご飯 サバの竜田揚げ 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	白米 サバ トマト 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ なら 木綿豆腐 冬瓜 しめじ ねぎ みそ	りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳 ヨーグルト 卵 油 砂糖 レーズン メープル ホットケーキミックス	24	土	クラッカー	ご飯 野菜炒め 冷奴 冬瓜のみそ汁	白米 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 からし菜 絹豆腐 トマト 冬瓜 油揚げ ねぎ みそ	バナナ	黒棒 チーズ 牛乳
9	金	ヤクルト	タコライス 南瓜の煮物 わかめスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト チーズ 南瓜 わかめ えのき 茸	柿	フレンチトースト 牛乳 食パン 卵 砂糖 牛乳 バター	26	月	はちや棒	ご飯 キーマカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン じゃが芋 りんご きゅうり ワカメ シラス 和風ドレ 玉ねぎ 人参 ねぎ	りんご	アメリカンドック 牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 油
10	土	ビスケット	じゅーしー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら 春雨 胡瓜 ちくわ 鶏肉 冬瓜 人参 こんにやく ねぎ	パイン缶	ビスコ チーズ 牛乳	27	火	小魚	五穀米ご飯 秋刀魚の蒲焼 もやしの和え物 大根と厚揚げのみそ汁	白米 五穀米 秋刀魚 トマト もやし 人参 胡瓜 ちくわ 大根 厚揚げ ねぎ みそ	オレンジ	パンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 パイン ベーキングパウダー
12	月	黒棒	ビーフカレー キャベツサラダ モズクスープ	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース キャベツ ツナ缶 かいわれ 玉ねぎ 人参 モズク ねぎ	ヨーグルト あえ	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	28	水	チョコウエ ハース	パン ホワイトシチュー ケチャップウインナー ブロッコリーサラダ	パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛乳 グリンピース ウインナー ブロッコリー 人参 コーン	バナナ	油みそおにぎり 小魚 白米 みそ ツナ缶
13	火	小魚	玄米ご飯 魚の天ぷら パパイヤイリチー ソーメン汁	白米 玄米 白身魚 卵 小麦粉 ブロッコリー パパイヤ 人参 ツナ缶 玉ねぎ なら ソーメン ねぎ	パイン	プリン クラッカー	29	木	飲むヨーグ ルト	お弁当会 & お誕生会			
14	水	シーカー サーゼリー	ふりかけあわご飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ アーサ汁	白米 あわ ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン マカロニ 胡瓜 コーン みかん缶 マヨネーズ アーサ かいわれ	オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス 絹豆腐 砂糖 油	30	金	プリン	ご飯 ハンバーグ 胡瓜の甘酢あえ コンソメスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 パン粉 胡瓜 ちくわ 人参 玉ねぎ 人参 セロリ	梨	ハローウィンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 ホットケーキミックス 牛乳 南瓜 チョコ
15	木	果汁	ご飯 きびなごのから揚げ ポテトサラダ なめこ汁	白米 きびなご ブロッコリー じゃが芋 人参 胡瓜 コーン 卵 マヨネーズ なめこ 白菜 ねぎ みそ	柿	ちんびん 牛乳 小麦粉 黒糖 油 砂糖 ベーキングパウダー	31	土	ビスコ	豆腐そぼろ丼 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 なら 小松菜 ツナ缶 コーン 野菜ドレ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ ごま	バナナ	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン
16	金	チョコウエ ハース	《17日沖縄そばの日》 三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮		青きりみかん	いなり寿司 お茶 白米 椎茸 人 いなりあげ	※ 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え食で対応いたします。						

10月 離乳食 献立表

令和2年

西原白百合保育園

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)
	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)				中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)		
1 木	初期	つぶし粥	じゃが芋の煮物 大根あえマッシュ キャベツスープ 果物		17 土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 白菜スープ 果汁	
	中期	納豆全粥	じゃが芋の煮物 大根のつぶし和え キャベツスープ 果物	おじや		中期	全粥	魚の野菜つぶし煮 つぶし和え物 白菜スープ 果物	ふかし芋
	後期	納豆軟飯	じゃが芋の煮物 大根の和え物 キャベツスープ 果物	おじや		後期	軟飯	魚の野菜煮 和え物 白菜スープ 果物	ふかし芋
2 金	初期	つぶし粥	野菜ペースト トマトあえマッシュ オニオンスープ 果汁		19 月	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	
	中期	全粥	つぶしマーボー豆腐 つぶしトマトあえ オニオンスープ 果物	煮込みうどん		中期	全粥	魚のトマトチーズつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん
	後期	軟飯	マーボー豆腐 トマトの和え物 オニオンスープ 果物	煮込みうどん		後期	全粥	魚のトマトチーズ煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん
3 土	初期	つぶし粥	魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁		20 火	初期	つぶし粥	魚のおろしすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	
	中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	ふかし芋		中期	全粥	魚のおろしつぶし煮 野菜の柔らかつぶし煮 みそ汁 果物	さつま芋のウムニー
	後期	軟飯	鶏肉の煮つけ 人参いり煮 豆腐のすまし汁 果物	ふかし芋		後期	軟飯	魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 果物	さつま芋のウムニー
5 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト 南瓜マッシュ 白菜スープ 果汁		21 水	初期	つぶし粥	野菜ペースト 小松菜あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁	
	中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物	さつま芋のウムニー		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 小松菜つぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物	おじや
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物	さつま芋のウムニー		後期	軟飯	鶏肉の煮物 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	おじや
6 火	初期	つぶし粥	魚の野菜煮 人参ペースト 小松菜スープ 果汁		22 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすまし汁 果汁	
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 小松菜のみそ汁 果物	鶏おかゆ		中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	おじや
	後期	軟飯	魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 小松菜のみそ汁 果物	鶏おかゆ		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	おじや
7 水	初期	つぶし粥	豆腐と野菜煮ペースト 人参ペースト じゃが芋スープ 果汁		23 金	初期	つぶし粥	さつま芋ペースト ほうれん草マッシュ 豆腐のすまし汁 果汁	
	中期	全粥	豆腐の野菜つぶし煮 つぶしサラダ じゃが芋スープ 果物	煮込みうどん		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 ほうれん草つぶしナムル 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	にゅうめん
	後期	軟飯	豆腐の野菜煮 サラダ じゃが芋スープ 果物	煮込みうどん		後期	軟飯	鶏肉の煮物 ほうれん草ナムル 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	にゅうめん
8 木	初期	つぶし粥	魚のトマトすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁		24 土	初期	つぶし粥	豆腐と野菜ペースト トマトサラダマッシュ 冬瓜スープ 果汁	
	中期	全粥	魚とトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物	おじや		中期	全粥	豆腐のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	おじや
	後期	軟飯	魚のトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物	おじや		後期	軟飯	豆腐の柔らか煮 トマトサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	おじや
9 金	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト トマトスープ 果汁		26 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト ポテトマッシュ ミルクスープ 果汁	
	中期	全粥	豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 トマトスープ 果物	おじや		中期	全粥	鶏肉のつぶし野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ 果物	にゅうめん
	後期	軟飯	豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 トマトスープ 果物	おじや		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ 果物	にゅうめん
10 土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ 野菜スープ 果汁		27 火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ 野菜スープ 果物	鶏おかゆ		中期	全粥	魚の野菜つぶし煮 胡瓜のつぶし和え 大根のみそ汁 果物	チーズおじや
	後期	軟飯	魚と野菜の煮物 白菜サラダ 野菜スープ 果物	鶏おかゆ		後期	軟飯	魚と野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物	チーズおじや
12 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 大根スープ 果汁		28 水	初期	つぶし粥	ホワイトシチュー 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 果汁	
	中期	全粥	ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ 大根スープ ヨーグルトあえ	ツナ粥 野菜スープ		中期	全粥	つぶしホワイトシチュー 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 果物	おじや
	後期	軟飯	ささみの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ ヨーグルトあえ	ツナ粥 野菜スープ		後期	軟飯	ホワイトシチュー 魚の煮つけ ブロッコリーサラダ 果物	おじや
13 火	初期	つぶし粥	魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁		29 木	 お弁当会 & お誕生会			
	中期	全粥	魚の野菜煮 いり豆腐 ソーメン汁 果物	おじや					
	後期	軟飯	魚との野菜煮 いり豆腐 ソーメン汁 果物	おじや					
14 水	初期	つぶし粥	野菜ペースト ポテトマッシュ 豆腐のすり流し 果汁		30 金	初期	つぶし粥	魚のすり流し ポテトマッシュ オニオンスープ 果汁	
	中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物	南瓜マッシュ		中期	全粥	魚の野菜つぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	南瓜マッシュ
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物	南瓜おやき		後期	軟飯	魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	南瓜おやき
15 木	初期	つぶし粥	魚と野菜つぶし煮 ポテトマッシュ 白菜スープ 果汁		31 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト 小松菜あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁	
	中期	全粥	魚の野菜つぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物	ふかし芋		中期	全粥	ささみと豆腐の煮物 小松菜のつぶしあえ じゃが芋スープ 果物	おじや
	後期	軟飯	魚の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物	ふかし芋		後期	軟飯	ささみと豆腐の煮物 小松菜の和え物 じゃが芋スープ 果物	おじや
16 金	初期	つぶし粥	南瓜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ 果汁		※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。				
	中期	全粥	鶏肉の煮物 つぶし和え物 オニオンスープ 果物	おじや					
	後期	軟飯	鶏肉の煮物 和え物 オニオンスープ 果物	おじや					