

10月献立予定表（5才～完了期およそ1才～1才半）

令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (火)	焼き鳥丼 きのこの味噌汁 バナナ チーズ	鶏肉・卵 油揚げ・味噌 チーズ・じゃこ 豆乳（スイートポテト）	米+ピタパアレー 胚芽米 ごま 米粉・さつまいも（スイートポテト）	東京ねぎ・のり エリンギ・しいたけ えのき・青ねぎ バナナ	スイート ポテト
2日 (水)	ごはん ささみフライ 大豆の磯煮 ごぼうの味噌汁 ブロッコリー チーズ	ささみ・卵 大豆 ちくわ 豆腐 味噌 チーズ・じゃこ	米+押し麦 胚芽米 パン粉 ケチャップ マヨネーズ 市販品	ひじき たけのこ 人参 ごぼう 東京ねぎ ブロッコリー	市販品
3日 (木)	ごはん サケの塩焼き ひき肉と野菜のナゲット 小松菜の味噌汁 ブロッコリー チーズ	サケ 鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 味噌 チーズ・じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 マヨネーズ じゃがいも （フライドポテト）	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 小松菜 ブロッコリー	フライド ポテト
4日 (金)	味噌ラーメン おにぎり（サケわかめ） なし チーズ	焼き豚・味噌 サケ チーズ・じゃこ 豆腐（豆腐ドーナツ）	中華麺 米+ピタパアレー 胚芽米 ホットケーキミックス（豆腐ドーナツ）	人参・にら もやし・コーン わかめ なし	★豆腐 ドーナツ
5日 (土)	中華丼 卵とわかめのスープ チーズ	豚肉 卵 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米	人参・玉ねぎ・白菜 しいたけ・たけのこ わかめ・青ねぎ バナナ	バナナ
7日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 ブロッコリー チーズ	鶏肉 ハム 豆腐 味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 じゃがいも マヨネーズ ミルクパン	きゅうり 人参 わかめ 東京ねぎ ブロッコリー	ミルクパン
8日 (火)	ミートスバゲティ 寒天ゼリー 野菜&果物ジュース チーズ	合いびきミンチ チーズ・じゃこ 牛乳・卵・ウインナー （ウインナーパン）	スバゲティ・ミート缶 ケチャップ ホットケーキミックス （ウインナーパン）	人参・玉ねぎ グリーンピース・トマト 寒天ゼリー 野菜&果物ジュース	★ウインナー パン
9日 (水)	ごはん ささみの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 長ねぎの味噌汁 ブロッコリー チーズ	ささみ 鶏ミンチ 厚揚げ 味噌 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米 天ぷら粉 マヨネーズ	あおのり かぼちゃ 人参・東京ねぎ ブロッコリー バナナ・みかん缶 もも缶（フルーツポンチ）	フルーツ ポンチ
10日 (木)	ごはん 小松菜と豚肉の甘辛炒め だし巻き卵 えのきと白菜のスープ ブロッコリー・チーズ	豚肉 卵 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 マヨネーズ 市販品	小松菜 人参 えのき 白菜 青ねぎ・ブロッコリー	市販品
11日 (金)	ごはん サバの甘辛揚げ 春雨の中華風サラダ さつまいもの味噌汁 ブロッコリー チーズ	サバ ハム 油揚げ 味噌 チーズ 豆乳（いちごのスティックケーキ）	米+米粒麦 胚芽米 ごま さつまいも マヨネーズ 米粉（いちごのスティックケーキ）	きゅうり 人参 ごぼう 東京ねぎ ブロッコリー いちご（いちごのスティックケーキ）	いちごの スティック ケーキ
12日 (土)	ピピンバ キャベツと卵のスープ バナナ チーズ	豚ミンチ 味噌 卵 チーズ・じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米	人参・もやし ほうれん草 キャベツ・バナナ 寒天ゼリー	寒天ゼリー
15日 (火)	きのこチャーハン 貝だくさんスープ バナナ チーズ	ベーコン 卵 鶏肉 チーズ・じゃこ	米+押し麦 胚芽米 ワッフル	人参・玉ねぎ しいたけ・エリンギ しめじ・青ねぎ にら・もやし・バナナ	ワッフル
16日 (水)	ごはん 肉団子の照り焼き さつまいもサラダ ブロッコリー 麦芽豆乳 チーズ	鶏ミンチ 麦芽豆乳 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 パン粉 さつまいも マヨネーズ じゃがいも （フライドポテト）	きゅうり ブロッコリー	フライド ポテト

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
17日 (木)	ごはん タンドリーチキン 高野豆腐の卵とじ にらともやしのスープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 高野豆腐 卵 チーズ じゃこ きなこ（きなこマカロニ）	米+ピタパアレー 胚芽米 ケチャップ マヨネーズ マカロニ （きなこマカロニ）	人参 しいたけ にら もやし えのき ブロッコリー	★きなこ マカロニ
18日 (金)	のりたまごはん カレイの煮付け マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁 ブロッコリー・チーズ	カレイ ハム 厚揚げ 味噌 チーズ・じゃこ	米+押し麦 胚芽米 マカロニ マヨネーズ 市販品	のりたま きゅうり 人参 コーン・小松菜 ブロッコリー	市販品
19日 (土)	そはめし 豆腐とわかめの味噌汁 りんご チーズ	豚肉・かつおぶし 豆腐・油揚げ 味噌 チーズ・じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 中華麺	キャベツ・人参 青のり わかめ・りんご バナナ	バナナ
21日 (月)	肉うどん おにぎり（おかか） バナナ チーズ	牛肉 かまぼこ かつおぶし チーズ・じゃこ	うどん 米+ピタパアレー 胚芽米 食パン・いちごジャム （ジャムサンド）	人参 玉ねぎ 青ねぎ バナナ	★ジャム サンド
22日 (火)	さつまいもごはん 白身フライ 豚肉と玉ねぎの味噌汁 ブロッコリー チーズ	白身魚 豚肉 味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 さつまいも・ごま パン粉・ケチャップ マヨネーズ 食パン（スティックあげぱん）	玉ねぎ 人参 青ねぎ ブロッコリー	スティック あげぱん
23日 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 卵と玉ねぎのスープ ブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 豆腐 油揚げ 卵 チーズ・じゃこ 牛乳（プリン）	米+米粒麦 胚芽米 ケチャップ マヨネーズ	人参 玉ねぎ 切干し大根 ブロッコリー 寒天 （プリン）	プリン
24日 (木)	焼きそば おにぎり（ゆかり） 大根の味噌汁 チーズ	豚肉・かつおぶし 油揚げ・味噌 チーズ・じゃこ 豆乳（バナナスティックケーキ）	中華麺・天かす 米+ピタパアレー 胚芽米 米粉 バナナ（バナナスティックケーキ）	キャベツ・人参・玉ねぎ ゆかり 大根・わかめ バナナ（バナナスティックケーキ）	バナナ スティック ケーキ
25日 (金)	～地産・地消～ しらすの混ぜごはん 鶏肉のから揚げ 豚汁 ブロッコリー チーズ	しらす 鶏肉 豚肉・豆腐 油揚げ・味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 ごま つきこんにゃく マヨネーズ じゃがいも（フライドポテト）	わかめ ごぼう・白菜 大根・人参 しいたけ 青ねぎ ブロッコリー	フライド ポテト
26日 (土)	高菜チャーハン 玉ねぎの味噌汁 バナナ チーズ	豚肉・卵 油揚げ・味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米	高菜・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ 寒天ゼリー	寒天ゼリー
28日 (月)	牛丼 なめこの味噌汁 バナナ チーズ	牛肉 油揚げ・味噌 チーズ・じゃこ 牛乳・卵（パウンドケーキ）	米+ピタパアレー 胚芽米 ホットケーキミックス （パウンドケーキ）	人参・玉ねぎ 青ねぎ なめこ・東京ねぎ バナナ	パウンド ケーキ
29日 (火)	ごはん ソースカツ スバゲティサラダ 野菜スープ ブロッコリー チーズ	豚肉 卵 ハム チーズ じゃこ 牛乳（牛乳寒天）	米+押し麦 胚芽米 パン粉 ケチャップ スバゲティ マヨネーズ	きゅうり・人参 コーン 玉ねぎ・もやし にら ブロッコリー 寒天（牛乳寒天）	牛乳寒天
30日 (水)	キンパ風混ぜごはん 豆腐のかきたまスープ バナナ チーズ	牛肉 豆腐・卵 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 ミルクパン	人参・たくあん 青ねぎ わかめ バナナ	ミルクパン
31日 (木)	～Halloween～ おぼけキーマカレー 寒天ゼリー 麦芽豆乳 チーズ	豚ミンチ 麦芽豆乳 チーズ じゃこ 牛乳・卵（りんごのケーキ）	米+ピタパアレー 胚芽米 ホットケーキミックス （りんごのケーキ）	人参・玉ねぎ コーン・グリーンピース トマト 寒天ゼリー りんご（りんごのケーキ）	★りんごの ケーキ

＜お知らせ＞ 125日（金）は「地産地消の日」の献立となっています。

★マークのおやつは2～5歳児園舎でもでています。それ以外の2～5歳児園舎のおやつは市販品です。

10月献立予定表（中期・後期およそ9カ月～12カ月）

令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 かや体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (火)	鶏のあんかけ丼 味噌汁 バナナ	鶏肉 麩 味噌	米 さつまいも (さつまいものおやき)	人参 ほうれん草 バナナ	さつまいも のおやき
2日 (水)	軟飯 ささみのクリーム煮 ひじきの煮物 味噌汁	ささみ 調整豆乳 豆腐 味噌	米 ビスケット	ブロッコリー ひじき 人参	ビスケット
3日 (木)	軟飯 サケのコーンあんかけ 野菜のそぼろ炒め 味噌汁	サケ 鶏ミンチ 豆腐 味噌	米 さつまいも (りんごきんとん)	コーン 玉ねぎ・人参 ピーマン 小松菜 りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん
4日 (金)	味噌煮込みうどん 軟飯 なし	シーチキン 味噌	うどん 米	人参・もやし コーン なし かぼちゃ	スイート かぼちゃ
5日 (土)	あんかけ丼 わかめのスープ チーズ	豚肉 チーズ	米 赤ちゃんせんべい	玉ねぎ・人参 白菜 わかめ	赤ちゃん せんべい
7日 (月)	軟飯 鶏肉の照り煮 ポテトサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー	鶏肉 調整豆乳 豆腐 味噌	米 じゃがいも ホットケーキミックス (パンケーキ)	きゅうり 人参 わかめ ブロッコリー	パンケーキ
8日 (火)	軟飯 ミートソースうどん 煮りんご チーズ	合いびきミンチ チーズ	うどん・ケチャップ 米 さつまいも (さつまいものおやき)	人参・玉ねぎ トマト グリーンピース りんご	さつまいも のおやき
9日 (水)	軟飯 ささみの磯辺和え かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 ゆでブロッコリー	ささみ 鶏ミンチ 味噌	米	青のり かぼちゃ 人参・ほうれん草 ブロッコリー バナナ	バナナ
10日 (木)	軟飯 小松菜と豚肉の炒め物 さつまいもの甘煮 ブロッコリーのスープ	豚肉	米 さつまいも ビスケット	小松菜 人参 ブロッコリー	ビスケット
11日 (金)	軟飯 白身魚のあんかけ きゅうりのごま和え 味噌汁 ゆでブロッコリー	白身魚 味噌	米 ごま さつまいも	きゅうり わかめ ブロッコリー りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん
12日 (土)	ピピンバ風まぜごはん キャベツのスープ バナナ	豚ミンチ	米 赤ちゃんせんべい	人参・もやし ほうれん草 キャベツ バナナ	赤ちゃん せんべい
15日 (火)	和風チャーハン 野菜スープ バナナ	鶏肉 調整豆乳 (蒸しパン)	米 蒸しパンミックス (蒸しパン)	玉ねぎ 人参 もやし バナナ	蒸しパン
16日 (水)	軟飯 肉団子の照り煮 さつまいもサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー	鶏ミンチ 調整豆乳 味噌	米 さつまいも	人参 きゅうり ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ(スイートかぼちゃ)	スイート かぼちゃ

日	献立	赤 身体をつくる	黄 かや体温となる	緑 調子を整える	おやつ
17日 (木)	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 高野豆腐の煮物 もやしのスープ ゆでブロッコリー	鶏肉 高野豆腐 きなこ (きなこマカロニ)	米 ケチャップ マカロニ (きなこマカロニ)	人参 もやし ブロッコリー	きなこ マカロニ
18日 (金)	軟飯 白身魚の煮付け マカロニサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー	白身魚 味噌	米 マカロニ ビスケット	きゅうり 人参 小松菜 ブロッコリー	ビスケット
19日 (土)	豚丼 味噌汁 煮りんご	豚肉 豆腐 味噌	米 赤ちゃんせんべい	キャベツ 人参 わかめ りんご	赤ちゃん せんべい
21日 (月)	肉うどん 軟飯 バナナ	牛肉 きなこ (きなこパン)	うどん 米 食パン(きなこパン)	人参 玉ねぎ バナナ	きなこパン
22日 (火)	さつまいもごはん 白身魚のソテー 味噌汁 ゆでブロッコリー	白身魚 豚肉 味噌 調整豆乳(パンケーキ)	米 さつまいも ホットケーキミックス (パンケーキ)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	パンケーキ
23日 (水)	軟飯 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 玉ねぎのスープ ゆでブロッコリー	合いびきミンチ 豆腐	米 さつまいも (さつまいものおやき)	玉ねぎ 人参 切り干し大根 ブロッコリー	さつまいも のおやき
24日 (木)	焼きうどん 軟飯 味噌汁 チーズ	豚肉 味噌 チーズ	うどん 米 さつまいも (りんごきんとん)	キャベツ・人参 玉ねぎ 大根・わかめ りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん
25日 (金)	しらすの混ぜごはん 鶏肉のソテー 豚汁 ゆでブロッコリー	しらす 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	米 ごま	わかめ 白菜・大根 人参 ブロッコリー かぼちゃ(スイートかぼちゃ)	スイート かぼちゃ
26日 (土)	ツナピラフ 味噌汁 バナナ	シーチキン 味噌	米 赤ちゃんせんべい	人参・ほうれん草 玉ねぎ わかめ バナナ	赤ちゃん せんべい
28日 (月)	牛丼 味噌汁 バナナ	牛肉 麩・味噌 調整豆乳(蒸しパン)	米 蒸しパンミックス (蒸しパン)	玉ねぎ・人参 わかめ バナナ	蒸しパン
29日 (火)	軟飯 豚肉のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ 野菜スープ ゆでブロッコリー	豚肉 調整豆乳	米 ケチャップ さつまいも (さつまいものおやき)	かぼちゃ・きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー	さつまいも のおやき
30日 (水)	牛肉の混ぜごはん 豆腐のスープ バナナ	牛肉 豆腐	米 ミルクパン	人参 わかめ バナナ	ミルクパン
31日 (木)	そぼろ丼 かぼちゃのスープ チーズ	合いびきミンチ	米 さつまいも (りんごきんとん)	玉ねぎ・人参 コーン・かぼちゃ りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、
必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、
担任までご連絡下さい。



10月献立予定表(前期およそ5ヵ月～6ヵ月)

令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (火)	人参がゆ ほうれん草と麩のトロ煮	麩 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
2日 (水)	ブロッコリーがゆ 豆腐と人参の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
3日 (木)	さつまいもがゆ 豆腐と小松菜の煮びたし	豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	小松菜	粉ミルク
4日 (金)	白身魚のおかゆ かぼちゃと人参の マッシュ	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク
5日 (土)	しらすがゆ 白菜と人参のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク
7日 (月)	人参がゆ 豆腐とブロッコリー の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	人参 ブロッコリー	粉ミルク
8日 (火)	しらすがゆ 人参とほうれん草の トロ煮	しらす 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
9日 (水)	ブロッコリーがゆ 高野豆腐と人参の 煮びたし	高野豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
10日 (木)	白身魚のおかゆ さつまいもと ブロッコリーのマッシュ	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
11日 (金)	さつまいもがゆ 白身魚とブロッコリー のトロ煮	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
12日 (土)	しらすがゆ キャベツと人参の 煮びたし	しらす 粉ミルク	米	キャベツ 人参	粉ミルク
15日 (火)	人参がゆ 高野豆腐とほうれん草 のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
16日 (水)	白身魚のおかゆ さつまいもとかぼちゃ のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	かぼちゃ	粉ミルク

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
17日 (木)	ブロッコリーがゆ 高野豆腐と人参の 煮びたし	高野豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
18日 (金)	小松菜がゆ 白身魚と人参のトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	小松菜 人参	粉ミルク
19日 (土)	しらすがゆ じゃがいもと人参 のマッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
21日 (月)	人参がゆ 麩とほうれん草のトロ煮	麩 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
22日 (火)	さつまいもがゆ 白身魚とブロッコリー の煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
23日 (水)	ブロッコリーがゆ 豆腐と人参の煮びたし	豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
24日 (木)	キャベツがゆ 高野豆腐と大根のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	キャベツ 大根	粉ミルク
25日 (金)	白菜がゆ 豆腐とブロッコリー の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	白菜 ブロッコリー	粉ミルク
26日 (土)	しらすがゆ かぼちゃと人参の マッシュ	しらす 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク
28日 (月)	ほうれん草がゆ 麩と人参のトロ煮	麩 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク
29日 (火)	白身魚のおかゆ かぼちゃと人参の マッシュ	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク
30日 (水)	人参がゆ 豆腐とほうれん草の トロ煮	豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
31日 (木)	さつまいもがゆ 高野豆腐と人参の 煮つぶし	高野豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク



〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。