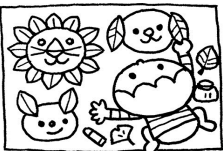


2025年10月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名 ()は乳児のみ			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	水	牛乳 ソフトせん	ごはん チキンナゲット 野菜スープ 付け合せ	牛乳 ビスケット	(ソフトせん) 米 片栗粉 油 ジャがいも ビスケット	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	(りんご) 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 レタス	塩 こしょう ケチャップ マヨ・ドレ 中華の素
2	木	牛乳 バナナ	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ☆ポテトフライ	米 砂糖 さといも 冷凍ポテト	メルルーサ 生揚げ ハム 牛乳	(バナナ) しょうが 玉ねぎ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ しょうゆ マヨ・ドレ
3	金	牛乳 豆乳ウエハース	ごはん 大豆のインド煮 キャベツスープ オレンジ	牛乳 △ぼたもち	(豆乳ウエハース) 米 ジャがいも 油 ぼたもち	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ パセリ オレンジ	カレールウ コンソメの素 塩
6	月	牛乳 ボーロ	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	(ボーロ) 米 ジャがいも 油 せんべい	鶏肉 ツナ缶 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	カレールウ 酢 塩 こしょう
7	火	野菜ジュース チーズ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ なめこ汁 ごぼうサラダ	飲むヨーグルト ポテトスナック	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ポテトスナック	(チーズ) メルルーサ 生揚げ ハム 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) 青のり なめこ ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
8	水	牛乳 オレンジ	五目おこわ すまし汁 白あえ	牛乳 △一口カステラ	米 もち米 油 砂糖 焼酎 ごま 一口カステラ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(オレンジ) 人参 まいたけ ねぎ 玉ねぎ 小松菜 糸こんにゃく しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節(だし)
9	木	牛乳 パイン缶	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 おかかあえ	牛乳 ☆抹茶ういろう	米 ジャがいも 砂糖 ごま油 上新粉 小麦粉	豚肉 豆腐 花かつお 牛乳	(パイン缶) 人参 ピーマン 大根 えのきたけ わかめ キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ グリーンティ
10	金	ヨーグルト	和風マーボー丼 すまし汁 酢の物	牛乳 パイン缶 クラッカー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さといも クラッカー	(ヨーグルト) 豆腐 鶏ミンチ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ しょうが キャベツ しめじ わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ 酢 塩
14	火	牛乳 豆乳ウエハース	中華丼 わかめスープ マカロニサラダ	☆ヨーグルト和え	(豆乳ウエハース) 米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ	(牛乳) 豚肉 生揚げ ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ わかめ キャベツ きゅうり コーン缶 もも缶 パイン缶	しょうゆ 塩 中華の素 マヨ・ドレ
15	水	牛乳 いわしせんべい	ごはん 炒り鶏 沢煮碗 お浸し	牛乳 バナナ せんべい	(いわしせんべい) 米 さといも せんべい	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳	こんにゃく れんこん ごぼう 人参 グリンピース 玉ねぎ しいたけ かいわれ えのきたけ チンゲンサイ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩
16	木	野菜ジュース チーズ	ごはん 白身魚のから揚げ みそ汁 付け合せ 粉ふき芋	牛乳 △ケーキ	米 片栗粉 油 ジャがいも ケーキ	(チーズ) メルルーサ 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) しょうが 大根 わかめ キャベツ 人参	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
17	金	牛乳 ボーロ	米粉ロール クリームシチュー ごぼうサラダ パイン	飲むヨーグルト あられ	(ボーロ) 米粉ロール ジャがいも 油 砂糖 ごま あられ	(牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり コーン缶 パイナップル	シチューの素 しょうゆ マヨ・ドレ
20	月	牛乳 ソフトせん	ごはん 豚と玉葱のカレー炒め チンゲンサイスープ 柿	牛乳 せんべい	(ソフトせんべい) 米 片栗粉 せんべい	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲンサイ しいたけ コーン缶 柿	塩 酒 カレー粉 コンソメの素
21	火	牛乳 豆乳ウエハース	ごはん さばの味噌煮 根菜汁 おかかあえ	牛乳 りんご ビスケット	(豆乳ウエハース) 米 砂糖 さといも ビスケット	さば 豆腐 油揚げ 花かつお 牛乳	しょうが 人参 ごぼう ねぎ キャベツ もやし りんご	酒 みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
22	水	ゼリー	ひじきチャーハン 中華スープ ごまあえ	牛乳 ☆さつまいも スティック	米 油 ごま油 ごま さつまいも 片栗粉 砂糖	豚ミンチ 卵 牛乳	(ゼリー) ひじき 玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 えのきたけ かいわれ 白菜 きゅうり	しょうゆ みりん 塩 中華の素
23	木	牛乳 オレンジ	ごはん さつまいもとささみの天ぷら みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 △田舎パイ	米 さつまいも 小麦粉 油 さといも 田舎パイ	鶏ささ身 牛乳	(オレンジ) 玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 きゅうり	塩 こしょう かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ ゆかり
24	金	牛乳 パイン缶	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 しのだうどん 納豆あえ	飲むヨーグルト あられ	米 さといも 砂糖 うどん あられ	(牛乳) 高野豆腐 豚肉 油揚げ かまぼこ 納豆 飲むヨーグルト	(パイン缶) れんこん 人参 しいたけ グリンピース ねぎ チンゲンサイ	かつお節(だし) しょうゆ 塩
27	月	牛乳 豆乳ウエハース	里芋ごはん みそ汁 酢の物	牛乳 コーンスナック	(豆乳ウエハース) 米 さといも コーンスナック	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 えのきたけ れんこん かいわれ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ 酢 塩
28	火	牛乳 いわしせんべい	ごはん 白身魚のカレー揚げ オニオンスープ 付け合せ	野菜ジュース せんべい チーズ	(いわしせんべい) 米 片栗粉 油 マカロニ せんべい	(牛乳) メルルーサ ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 野菜ジュース	カレー粉 コンソメの素 塩 マヨ・ドレ
29	水	ヨーグルト	ちらし寿司 すまし汁 りんご	牛乳 ビスケット	米 砂糖 油 ビスケット	(ヨーグルト) 卵 豆腐 さけフレーク 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ きゅうり 大根 ねぎ りんご	昆布(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
30	木	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん ワンタンスープ かぼちゃサラダ パイン	☆ソーダゼリー	(ボーロ) 米 ワンタンの皮 ジャがいも	(牛乳) 豚ミンチ ツナ缶	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ パイナップル セリーの 素	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ
31	金	牛乳 オレンジ	ごはん 肉じゃが すまし汁 ツナサラダ	△かぼちゃプリン	米 ジャがいも 油 砂糖 かぼちゃプリン	(牛乳) 豚肉 油揚げ ツナ缶	(オレンジ) 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース キャベツ もやし わかめ 大根 れんこん コーン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩
毎	土		塩むすび		米			塩

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ
△ 注文おやつ

注) B.P=ベーキングパウダー
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください