

10月の予定献立（完了食 12～15ヶ月）



日付	曜日	献立名	午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材
2	月	ごはん みそ汁 かわいいのタルタル焼き 大根の煮物	牛乳 おやさいりんぐ	牛乳 卵ボーロ	しめじ、ねぎ、豆腐、かひい、大根 玉葱、マヨネーズ、人参、いんげん
3	火	ナポリタンスパゲティ コーンスープ ポテトサラダ パナナ	ヨーグルト	栗ごはん	スパゲッティ、豚肉、トマト、人参、玉葱 ピーマン、コーン、じゃが芋、きゅうり パプリカ、バナナ
4	水	ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き 五目きんぴら	牛乳 クッキー	牛乳 マカロニきな粉	なめこ、ほうれん草、豆腐、豚肉、ねぎ ごぼう、れんこん、人参、しらたき マカロニ、きな粉
5	木	ごはん みそ汁 まぐろのみそ焼き もやしの和え物	牛乳 せんべい	牛乳 ふかしもち	わかめ、玉葱、じゃが芋、豆腐、まぐろ もやし、にら、人参、さつま芋
6	金	コーンピラフ スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	牛乳 野菜スナック	ヨーグルト	コーン、玉葱、人参、ベーコン、きゃべつ えのき、鶏肉、豆腐、卵、ブロッコリー パプリカ、ヨーグルト
7	土	運動会			
9	月	スポーツの日			
10	火	まいたけごはん すまし汁 鶏肉のフレーク焼き マカロニサラダ 梨	牛乳 おやさいりんぐ	牛乳 ホットケーキ	まいたけ、豆腐、えのき、しいたけ、のり 鶏肉、マカロニ、きゅうり、ハム、コーン パプリカ、梨
11	水	ごはん みそ汁 たらふくニエル 肉じゃが	牛乳 クッキー	牛乳 卵ボーロ	大根、豆腐、なめこ、たら、豚肉 じゃが芋、玉葱、人参、卵
12	木	食パン トマトスープ ハンバーグ カリフラワーの和え物	牛乳 せんべい	さつま芋ごはん	食パン、トマト、きゃべつ、玉葱、人参 豚肉、カリフラワー、パプリカ、ごま さつま芋
13	金	ごはん みそ汁 さわらのみそ焼き きゅうりの和え物	牛乳 野菜スナック	フルーツヨーグルト	もやし、えのき、豆腐、さくら、きゅうり きゃべつ、人参、ヨーグルト、バナナ みかん缶、もも缶
14	土	みそラーメン 豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	中華麺、きゃべつ、玉葱、人参、ねぎ、豆腐 豚肉、卵、かぼちゃ
16	月	ごはん みそ汁 ホキのパン粉焼き 豆腐チャンプルー	牛乳 おやさいりんぐ	牛乳 きなこボール	鮭、しめじ、わかめ、大根、ホキ、豆腐 卵、もやし、にら、人参、きな粉
17	火	ごはん スープ 豚肉のトマト煮 わかめの和え物	ヨーグルト	牛乳 りんごのコンポート	にら、コーン、ねぎ、豚肉、じゃが芋、トマト 玉葱、人参、わかめ、青豆、りんご
18	水	ごはん みそ汁 さんまのハンバーグ 焼きビーフン	牛乳 クッキー	牛乳 卵ボーロ	きゃべつ、ほうれん草、豆腐、さんま、ねぎ 玉葱、鶏肉、ビーフン、きゃべつ、にら しいたけ、卵
19	木	ごはん 芋煮汁 鶏肉のごまみそ焼き のりもやし	牛乳 せんべい	牛乳 ぶどうゼリー	まいたけ、里芋、豆腐、ねぎ、鶏肉、ごま もやし、小松菜、えのき、人参、ぶどう
20	金	焼きそば スープ ウィンナー さつま芋とりんごのレモン煮	牛乳 野菜スナック	五平もち	中華麺、きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン しいたけ、豚肉、チンゲン菜、コーン さつま芋、りんご
21	土	チャーハン スープ しゅうまい いんげんごま和え	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	ハム、玉葱、人参、コーン、わかめ、ねぎ 豚肉、いんげん、ごま
23	月	鶏そぼろ丼 みそ汁 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おやさいりんぐ	牛乳 焼きドーナツ	鶏肉、ほうれん草、卵、人参、玉葱 油揚げ、青豆、きゅうり、ハム オレンジ
24	火	ごはん みそ汁 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン	大根、なめこ、豆腐、鮭、マヨネーズ チーズ、じゃが芋、玉葱、ウィンナー ブロッコリー、ヨーグルト
25	水	ごはん スープ マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え	牛乳 クッキー	牛乳 スイートポテト	しめじ、えのき、しいたけ、玉葱、にら 豆腐、豚肉、ねぎ、ほうれん草、人参 きゃべつ、さつま芋、バター
26	木	ごはん みそ汁 まぐろのねぎみそ焼き れんこんのきんぴら	牛乳 せんべい	バナナヨーグルト	白果、わかめ、豆腐、まぐろ、ねぎ、豚肉 れんこん、人参、ピーマン、バナナ ヨーグルト
27	金	食パン クリームシチュー 焼きコロッケ ごぼうサラダ	牛乳 野菜スナック	ごはんのお焼き	食パン、ベーコン、きゃべつ、玉葱、人参 豚肉、じゃが芋、コーン、ごぼう、卵 かつお節
28	土	煮込みうどん 豆腐ハンバーグ さつま芋のミルク煮	牛乳 ウエハース	牛乳 卵ボーロ	うどん、豚肉、豆腐、玉葱、人参、しいたけ ほうれん草、油揚げ、さつま芋、卵
30	月	ごはん みそ汁 あじの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮	牛乳 おやさいりんぐ	牛乳 メロンパン	しめじ、ほうれん草、豆腐、玉葱、あじ ひじき、油揚げ、人参、しいたけ、卵
31	火	ごはん スープ 豚肉のトマト煮 かぼちゃサラダ	ヨーグルト	牛乳 クッキー	コーン、ねぎ、豚肉、玉葱、人参、トマト カリフラワー、かぼちゃ、きゅうり チーズ、ヨーグルト

※食材の都合により献立が変更になる場合があります

10月の予定献立（後期食 9～11ヶ月）



日付	曜日	献立名	午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材
2	月	軟飯 みそ汁 かれのの照り焼き 大根の煮物	おやさいリング	パンがゆ	きゃべつ、ねぎ、豆腐、かれい 大根、人参、いんげん、食パン
3	火	トマトスパゲティー コーンスープ ポテトサラダ	野菜スナック	ほうれん草おじや	スパゲッティ、豚肉、トマト、人参、玉葱 ピーマン、コーン、じゃが芋、きゅうり パプリカ、ほうれん草、
4	水	軟飯 みそ汁 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草の煮びたし	クッキー	マカロニきな粉煮	なめこ、ねぎ、豆腐、鶏肉、ほうれん草、人参 マカロニ、きな粉
5	木	軟飯 みそ汁 まぐろのみそ焼き もやしの和え物	野菜せんべい	さつま芋マッシュ	わかめ、玉葱、じゃが芋、豆腐、まぐろ もやし、人参、さつま芋
6	金	軟飯 スープ 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮	お魚すなっく	ヨーグルト	コーン、玉葱、人参、豆腐、きゃべつ えのき、鶏肉、さつま芋、ブロッコリー パプリカ、ヨーグルト
7	土	運動会			
9	月	スポーツの日			
10	火	軟飯 すまし汁 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	おやさいリング	ビスケット	まいだけ、豆腐、えのき、しいたけ、のり 鶏肉、マカロニ、きゅうり、コーン パプリカ
11	水	軟飯 みそ汁 たらものムニエル 肉じゃが	野菜スナック	ヨーグルト	大根、豆腐、なめこ、たら、豚肉 じゃが芋、玉葱、人参、ヨーグルト
12	木	軟飯 スープ ハンバーグ カリフラワーの和え物	クッキー	パンがゆ	トマト、きゃべつ、玉葱、人参、豚肉 カリフラワー、パプリカ、食パン
13	金	軟飯 みそ汁 鮭の照り焼き きゅうりの和え物	お魚すなっく	バナナ	もやし、えのき、豆腐、鮭、きゅうり きゃべつ、人参、バナナ
14	土	煮込みうどん かぼちゃの甘煮	ビスケット	ひじきせんべい	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ねぎ ほうれん草、かぼちゃ
16	月	軟飯 みそ汁 たらものパン粉焼き いり豆腐	おやさいリング	ヨーグルト	鮭、しめじ、わかめ、大根、たら、豆腐 いんげん、しいたけ、人参、ヨーグルト
17	火	軟飯 スープ 豚肉のトマト煮 春雨の和え物	野菜スナック	りんごのコンポート	コーン、ねぎ、豚肉、じゃが芋、トマト 玉葱、人参、わかめ、春雨、りんご
18	水	軟飯 みそ汁 かれのの照り焼き 焼きビーフン	クッキー	チーズスティック	きゃべつ、ほうれん草、豆腐、かれい 玉葱、ビーフン、きゃべつ、しいたけ チーズ
19	木	軟飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き のりもやし	野菜せんべい	バナナ	まいだけ、里芋、豆腐、ねぎ、鶏肉 もやし、小松菜、えのき、人参、バナナ
20	金	焼きうどん スープ さつま芋とりんごの甘煮	お魚すなっく	コーンおじや	うどん、きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン しいたけ、豚肉、チンゲン菜、コーン さつま芋、りんご
21	土	軟飯 スープ たらもの照り焼き いんげんの和え物	ビスケット	小魚せんべい	玉葱、人参、コーン、わかめ、ねぎ たら、いんげん
23	月	軟飯 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ	おやさいリング	ヨーグルト	豆腐、ほうれん草、かぼちゃ、鶏肉 人参、玉葱、春雨、きゅうり、ヨーグルト
24	火	軟飯 みそ汁 鮭のホイル蒸し ブロッコリーの炒め物	野菜スナック	チーズスティック	大根、なめこ、豆腐、鮭、玉葱、ほうれん草 人参、ブロッコリー、チーズ
25	水	軟飯 すまし汁 マーボー豆腐 ほうれん草のお浸し	クッキー	さつま芋マッシュ	しめじ、えのき、しいたけ、玉葱、豆腐 豚肉、ねぎ、ほうれん草、人参 きゃべつ、さつま芋
26	木	軟飯 みそ汁 まぐろのねぎみそ焼き れんこんのきんぴら	野菜せんべい	バナナ	白菜、わかめ、豆腐、まぐろ、ねぎ、豚肉 れんこん、人参、ピーマン、バナナ
27	金	軟飯 スープ 豚肉のコーン煮 きゃべつの煮びたし	お魚すなっく	パンがゆ	玉葱、人参、豚肉、じゃが芋、コーン カリフラワー、きゃべつ、食パン
28	土	煮込みうどん さつま芋の甘煮	ビスケット	ひじきせんべい	うどん、豚肉、玉葱、人参、しいたけ ほうれん草、さつま芋、ひじき
30	月	軟飯 みそ汁 たらもの照り焼き ひじきの炒り煮	おやさいリング	りんごのコンポート	しめじ、ほうれん草、豆腐、たら ひじき、いんげん、人参、しいたけ りんご
31	火	軟飯 スープ 豚肉のトマト煮 きゅうりの和え物	野菜スナック	かぼちゃマッシュ	コーン、ねぎ、豚肉、玉葱、人参、トマト カリフラワー、きゅうり、かぼちゃ

※おやつ時はほうじ茶がつかます。

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。