

2025年度 10月離乳食献立表

芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料				中期	後期	完了期	主な材料		
				エネルギー	パワー	ヘルシー					エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (水)	ごはん 蒸し鮭 大根とかぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 大根とかぼちゃの煮物 なすの味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 大根とかぼちゃの煮物 なすの味噌汁 果物	米 小麦粉	鮭 クリームチーズ 味噌 牛乳	大根 人参 なす 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ	8 22 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のしらす和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のしらす和え キャベツの味噌汁 果物	ごはん 肉じゃが ほうれん草のしらす和え キャベツの味噌汁 果物	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	鶏肉 豆腐 しらす 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 大根 キャベツ 長ねぎ 椎茸(出し汁) 三つ葉 寒天
			クリームチーズマフィン 牛乳							豆乳茶碗蒸し 牛乳			
2 16 30 (木)	ごはん 治部煮風 里芋ののり和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 治部煮風 里芋ののり和え 豆腐の味噌汁 果物	ごはん 治部煮風 里芋ののり和え 豆腐の味噌汁 果物	米 片栗粉 里芋 砂糖 パン	鶏肉 焼き麩 味噌 豆腐 小豆 牛乳	大根 ほうれん草 長ねぎ 焼きのり 玉ねぎ 人参	9 23 (木)	ごはん たらと小松菜の昆布煮 かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらと小松菜の昆布煮 かぼちゃの煮物 かぶのすまし汁 果物	ごはん たらと小松菜の昆布煮 かぼちゃの煮物 かぶのすまし汁 果物	米 じゃがいも 小麦粉	たら 牛乳	人参 かぼちゃ かぶ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ
			あんこパン 牛乳							じゃがいもパンケーキ 牛乳			
3 17 31 (金)	パン 豆腐のトマト煮 温野菜 野菜スープ(汁のみ)	パン 豆腐のトマト煮 温野菜 ポトフ 果物	パン 豆腐のトマト煮 温野菜 ポトフ 果物	パン 片栗粉 じゃがいも さつまいも 米	豆腐 豚肉 高野豆腐 牛乳	トマト 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 長ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	10 24 (金)	五目あんかけにゆう麺 のりおさつ 野菜スープ(汁のみ)	五目あんかけにゆう麺 のりおさつ 野菜スープ(汁のみ) 果物	五目あんかけにゆう麺 のりおさつ 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 さつまいも 米	鶏肉 豚肉 牛乳	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 青のり 長ねぎ
			さつまいもごはん 牛乳							豚そぼろおにぎり 牛乳			
4 18 (土)	秋なすのそぼろうどん 大根の昆布煮 野菜スープ(汁のみ)	秋なすのそぼろうどん 大根の昆布煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	秋なすのそぼろうどん 大根の昆布煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 小麦粉	鶏肉 豆腐 牛乳	なす 玉ねぎ 大根 キャベツ 長ねぎ みかん缶	25 (土)	わかめうどん 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	わかめうどん 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ) 果物	わかめうどん 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 小麦粉	豚肉 豆腐 おから 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 わかめ 長ねぎ りんご
			みかん蒸しパン 牛乳							りんご蒸しパン 牛乳			
6 20 (月)	ごはん 肉豆腐 さつまいも煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん つくね さつまいも煮 白菜のすまし汁 果物	ごはん つくね さつまいも煮 白菜のすまし汁 果物	米 片栗粉 さつまいも うどん	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ひじき 白菜 わかめ 長ねぎ	27 (月)	ごはん 鶏のしそチーズそぼろ 大根きんぴら 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏のしそチーズ焼き 大根きんぴら キャベツの味噌汁 果物	ごはん 鶏のしそチーズ焼き 大根きんぴら キャベツの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 チーズ 味噌 牛乳	大葉 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ
			肉うどん 牛乳							焼きいも 牛乳			
7 21 (火)	鮭カレー風 キャベツのだし浸し 野菜スープ(汁のみ)	鮭カレー風 キャベツのだし浸し 野菜スープ(汁のみ) 果物	鮭カレー風 キャベツのだし浸し 野菜スープ(汁のみ) 果物	米 じゃがいも 片栗粉	鮭 おから きな粉 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ	14 28 (火)	ごはん 豆腐のふわふわ蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐のふわふわ蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ めった汁 果物	ごはん 豆腐のふわふわ蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ めった汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豆腐 おから 鶏肉 豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ バナナ みかん缶
			きな粉いもち 牛乳							フルーツヨーグルト 牛乳			

* 主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、ごはんを提供します。

* 上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。

* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

* 今月の魚は 鮭 しらす たらです。段階に応じ使用していきます。

* 今月の果物はバナナ・りんご・梨・柑橘類等を予定しています。

* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

