

2025年

10月

離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期
1 水	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	三色丼 キャベツとコーンのサラダ 白菜ともやしのみそ汁 みかん	三色丼（5倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草） キャベツと人参和え 白菜のみそ汁	三色丼（7倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草） キャベツと人参煮 白菜のみそ汁
2 木	牛乳、ココアパンケーキ	ひじき粥	ひじき粥
	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
3 金	鶏肉のトマト煮 キャベツとしらす和え かぶと油揚げのみそ汁 ごはん もも	5倍粥 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック キャベツのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツのみそ汁
	牛乳、チヂミ	ほうれん草粥	ほうれん草粥
4 土	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	厚揚げと野菜のみそ炒め ほうれん草と人参のおかか和え 白菜とコーンのスープ ごはん パイン	5倍粥 しらすと野菜煮 ほうれん草と人参和え 白菜と玉ねぎのスープ	7倍粥 しらすと野菜煮 ほうれん草と人参煮 白菜と玉ねぎのスープ
5 日	牛乳、わかめうどん	野菜うどん	野菜うどん
	牛乳、クリームサンドビスケット	ビスケット	
6 月	きつねうどん マッシュかぼちゃ ささみときゅうりのあえもの バナナ	あんかけうどん （うどん、鶏ささみ、人参、ブロッコリー） マッシュかぼちゃ バナナ	あんかけうどん （うどん、鶏ささみ、人参、ブロッコリー） マッシュかぼちゃ バナナ
	牛乳、ゆかりごはん	しらす粥	しらす粥
7 火	白湯、ウエハース	ウエハース	
	休日保育		
8 水	白湯、小魚せんべい	おせんべい	おせんべい
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
9 木	きのこの煮込みハンバーグ コールスローサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ ごはん ミニゼリー	5倍粥 ハンバーグ キャベツと人参和え 小松菜と玉ねぎのスープ	7倍粥 ハンバーグ風 キャベツと人参煮 小松菜と玉ねぎのスープ
	牛乳、うさぎのスイートポテト	マッシュさつまいも	マッシュさつまいも
10 金	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	肉じゃが 白菜と人参の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん なし	5倍粥 肉じゃが風 白菜と人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 肉じゃが風 白菜と人参煮 豆腐のみそ汁
11 土	牛乳、お蕎麦	ほうれん草粥	ほうれん草粥
	牛乳、ビスケット	ビスケット	
12 日	スープスパゲティ ふかしもち バナナ	スープスパゲティ （スパゲティ、しらす、ほうれん草、人参） ふかしもち バナナ	スープスパゲティ （スパゲティ、しらす、ほうれん草、人参） マッシュポテト バナナ
	牛乳、わかめごはん	ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
13 月・祝	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	豆腐チャンプル ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのコンソメスープ ごはん もも	5倍粥 しらすと野菜煮 ほうれん草と人参和え ブロッコリーのスープ	7倍粥 しらすと野菜煮 ほうれん草と人参煮 ブロッコリーのスープ
14 火	牛乳、クラッカー	ビスケット	おせんべい
	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
15 水	鶏ののり塩焼き かみかみサラダ キャベツとえのきのみそ汁 ごはん みかん	5倍粥 鶏ひき肉とブロッコリー煮 人参スティック キャベツのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とブロッコリー煮 人参煮 キャベツのみそ汁
	牛乳、きな粉蒸しパン	マッシュかぼちゃ	マッシュかぼちゃ
16 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	マーボー豆腐丼 小松菜の中華風サラダ 春雨スープ ミニゼリー	マーボー豆腐丼（5倍粥、豆腐、鶏ひき肉） 小松菜と人参和え 玉ねぎのスープ	マーボー豆腐丼（7倍粥、豆腐、鶏ひき肉） 小松菜と人参煮 玉ねぎのスープ
17 金	牛乳、ナポリタン	マカロニきな粉	マカロニきな粉
	白湯、おせんべい	おせんべい	
18 土	休日保育		
	白湯、クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい
19 日	白湯、ビスケット	ビスケット	
	休日保育		
20 月	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
21 火	ボークビーンズ ブロッコリーと人参のおかか和え ほうれん草ともやしのみそ汁 ごはん パイン	5倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーと人参和え ほうれん草のみそ汁	7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草のみそ汁
	牛乳、ジャムサンド	パン粥	パン粥
22 水	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	鶏ひき肉とほうれん草煮 スパゲティサラダ けんちん汁 ごはん なし	5倍粥 鶏ひき肉とほうれん草煮 スパゲティサラダ 大根のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とほうれん草煮 スパゲティサラダ 大根のみそ汁
23 木	牛乳、しらすピザ	しらす粥	しらす粥
	ヤクルト、おせんべい	おせんべい	
24 金	鶏肉のマーメイド焼き キャベツと人参のゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁 ごはん もも	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 キャベツと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 キャベツと人参煮 豆腐のみそ汁
	白湯、コーンフレーク	マッシュかぼちゃ	マッシュかぼちゃ
25 土	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	きのこカレーライス 三色ナムル わかめスープ みかん	かぼちゃと鶏のドリア風 三色和え（人参、ほうれん草、もやし） 玉ねぎのスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参とほうれん草煮 玉ねぎのスープ
26 日	牛乳、パンケーキ	ビスケット	おせんべい

18 土	牛乳、小魚せんべい		おせんべい	
	しょうゆラーメン ブロッコリーとひじきの炒め物	しゅうまい バナナ	あんかけうどん (うどん、しらす、人参、ブロッコリー) マッシュカぼちゃ バナナ	あんかけうどん (うどん、しらす、人参、ブロッコリー) マッシュカぼちゃ バナナ
19 日	牛乳、おかがごはん		ひじき粥	ひじき粥
	白湯、おせんべい		おせんべい	
休日保育				
20 月	白湯、ウエハース		ウエハース	おせんべい
	牛乳、おせんべい		おせんべい	
21 火	ハンバーグ 鮭ポテサラダ 小松菜とコーンのスープ	ごはん パイン	5倍粥 ハンバーグ 鮭ポテサラダ (じゃがいも、人参、鮭、きゅうり) 小松菜のスープ	7倍粥 ハンバーグ風 鮭ポテサラダ (じゃがいも、人参、鮭) 小松菜のスープ
	牛乳、にゅうめん		にゅうめん	にゅうめん
22 水	牛乳、ビスケット		ビスケット	
	鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ わかめとえのきのみそ汁	ごはん なし	5倍粥 しらすとほうれん草煮 マッシュカぼちゃ キャベツと人参のみそ汁	7倍粥 しらすとほうれん草煮 マッシュカぼちゃ キャベツと人参のみそ汁
23 木	牛乳、おせんべい		おせんべい	
	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの もやしの中華スープ	みかん	中華丼 (5倍粥・鶏ひき肉・人参・白菜) きゅうりスティック 玉ねぎのスープ	中華丼 (7倍粥・鶏ひき肉・人参・白菜) ブロッコリー煮 玉ねぎのスープ
24 金	牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー		野菜リング	野菜リング
	牛乳、おせんべい		おせんべい	
25 土	カレーのほぐし 高野豆腐と野菜の含め煮 お麩とわかめのみそ汁	ごはん パイン	5倍粥 カレーのほぐし 人参と大根煮 ほうれん草のみそ汁	7倍粥 カレー煮 人参と大根煮 ほうれん草のみそ汁
	白湯、お誕生日ケーキ		フルーツケーキ	フルーツケーキ
26 日	牛乳、クリームサンドビスケット		ウエハース	
	じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーと人参のごま和え キャベツと大根のみそ汁	ごはん なし	5倍粥 じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーと人参和え キャベツと大根のみそ汁	7倍粥 じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーと人参煮 キャベツと大根のみそ汁
27 月	牛乳、シヨガートースト		パン粥	パン粥
	牛乳、おせんべい		おせんべい	
28 火	豚肉のみそ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆腐の中華スープ	ごはん ミニゼリー	あんかけごはん (5倍粥、しらす、人参、ほうれん草) マッシュカぼちゃ 豆腐のスープ	あんかけごはん (7倍粥、しらす、人参、ほうれん草) マッシュカぼちゃ 豆腐のスープ
	牛乳、マカロニきな粉		マカロニきな粉	マカロニきな粉
29 水	白湯、クリームサンドビスケット		ビスケット	
	白湯、おせんべい		おせんべい	
休日保育				
30 木	牛乳、小魚せんべい		おせんべい	おせんべい
	ミートソーススパゲティー ブロッコリーとコーンのあえもの キャベツと玉ねぎのスープ	バナナ	スープスパゲティー (スパゲティー、鶏ひき肉、キャベツ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ	スープスパゲティー (スパゲティー、鶏ひき肉、キャベツ、ほうれん草) ブロッコリーと人参煮 バナナ
31 金	牛乳、昆布ごはん		しらす粥	しらす粥
	牛乳、ビスケット		ビスケット	
32 土	カレーのごま照り焼き マカロニサラダ 里芋とねぎのみそ汁	ごはん もち	5倍粥 カレーのほぐし マッシュカぼちゃ 玉ねぎと人参のみそ汁	7倍粥 カレー煮 マッシュカぼちゃ 玉ねぎと人参のみそ汁
	牛乳、ふかししいも (のり塩)		ふかししいも	マッシュポテト
33 日	牛乳、おせんべい		おせんべい	
	ささみとブロッコリーのあんかけ 豆とひじき煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ごはん みかん	5倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ 豆とひじき煮 (大豆、人参、ひじき) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ 豆とひじき煮 (大豆、人参、ひじき) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
34 月	白湯、コーンフレーク		ビスケット	おせんべい
	牛乳、おせんべい		おせんべい	
35 火	ハロウィンカレー 春雨サラダ コーンスープ	パイン	かぼちゃと鶏のドリア風 スティック人参・きゅうり ほうれん草のスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参とブロッコリー煮 ほうれん草のスープ
	牛乳、ハロウィンパフェ		野菜リング、ヨーグルト	野菜リング、ヨーグルト
36 水	牛乳、クリームサンドビスケット		ウエハース	
	鶏肉の照り焼き 白菜と人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁	ごはん なし	5倍粥 しらすとほうれん草煮 白菜と人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすとほうれん草煮 白菜と人参煮 豆腐のみそ汁
37 木	牛乳、薄焼きピザ		ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
	牛乳、おせんべい		おせんべい	
※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、 ご家庭でお試ください。 ※麦茶を白湯に変更して提供します。 ※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。				