

2025年10月

献立表【乳児食・幼児食】



日付	献立名	午前おやつ	午後おやつ	材料名	夕飯
1 水	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ひじきとハムのフレンチサラダ きのこ玉ねぎのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳	鮭わかめおにぎり	牛乳／米／ふたひき肉、油、厚揚げ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、かつおだし／きゅうり、にんじん、ロースハム、ひじき、塩、砂糖、りんご酢、油／しめじ、えのきだけ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、水／グレープフルーツ／牛乳／米、紅鮭、油、わかめ、しょうゆ、こま	夕飯の予約がある日には、以下の7パターンの中から選び提供させて頂きます。 毎回、 チーズ ドライブルー のいずれかが付きます。 ～献立名～ ① ・ナポリタン ・コンソメスープ ② ・米粉パン ・ポトフ ③ ・ごはん ・そばろ ・みそ汁 ④ ・ピラフ ・豆乳スープ ⑤ ・ごはん ・魚のムニエル ・トマトスープ ⑥ ・おにぎり ・肉と野菜の中華風炒め ⑦ ・肉うどん ・おにぎり
2 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 3色野菜のごま和え 高野豆腐とコーンのみそ汁 りんご	牛乳	きな粉蒸しパン	牛乳／米／鶏もも、みりん、しょうゆ／ほうれんそう、にんじん、もやし、砂糖、しょうゆ、こま／高野豆腐、たまねぎ、コーン、みそ、かつおだし／りんご／牛乳／ホットケーキミックス、豆乳、きなこ、砂糖、油	
3 金	ミートソーススパゲティ チンゲン菜のしらす和え まいだけと人参の鶏がらスープ バナナ	牛乳	牛乳 いももち	牛乳／マカロニ・スパゲティ、ふたひき肉、だいず、オリーブ油、にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ、トマト缶、コンソメ、砂糖、パセリ粉／チンゲンサイ、だいこん、しらす、しょうゆ／まいだけ、たまねぎ、にんじん、鶏がら、塩、水／バナナ／牛乳／じゃがいも、あおのり、片栗粉、しょうゆ、油	
4 土	ごはん 鶏二炒め 切干大根とさつまいもの昆布和え キャベツと人参の鶏がらスープ 黄桃缶	牛乳	牛乳 焼きおにぎり	牛乳／米／鶏もも、油、にら、もやし、コーン、しめじ、しょうゆ、みりん、料理酒／さつまいも、にんじん、切干大根、塩昆布／キャベツ、にんじん、豆腐、鶏がら、塩、水／もも缶／牛乳／米、みそ、みりん、油	
5 日	ケチャップライス かぼちゃといんげんのツナ和え 大根と人参のコンソメスープ みかん缶	牛乳	牛乳 マカロニきなこ	牛乳／米、ふたひき肉、オリーブ油、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コンソメ、トマトケチャップ／かぼちゃ、さやいんげん、ツナ缶詰、コーン、マヨドレ／だいこん、にんじん、グリーンピース、水、コンソメ、しょうゆ／みかん缶／牛乳／マカロニ・スパゲティ、きなこ、砂糖	
6 月	ごはん 里いものそばろ煮 さっぱりひじきサラダ 豆腐とえのきのみそ汁 ドライブルー	牛乳	牛乳 鬼まんじゅう(愛知)	牛乳／米／鶏ひき肉、ごま油、さといも、にんじん、だいこん、こねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水、かつおだし／ツナ缶詰、にんじん、きゅうり、ひじき、ごま油、りんご酢、砂糖、しょうゆ／豆腐、えのきだけ、こまつな、みそ、かつおだし／ブルー／牛乳／ホットケーキミックス、豆乳、さつまいも、砂糖、油	
7 火	食パン 鶏肉とマカロニのトマト煮込み わかめと生揚げのサラダ ブロッコリーとベーコンのコンソメスープ バナナ	牛乳	牛乳 肉みそおにぎり	牛乳／食パン／鶏もも、油、トマト缶、マカロニ・スパゲティ、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、コンソメ、砂糖／わかめ、厚揚げ、にんじん、きゅうり、砂糖、油、りんご酢、しょうゆ／ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ベーコン、コンソメ、しょうゆ、水／バナナ／牛乳／米、鶏ひき肉、ごま油、根深ねぎ、にんじん、みそ、しょうゆ、砂糖	
8 水	ごはん かぼちゃと豚肉の甘辛煮 きのこコーンのソテー じゃがいもともやしの鶏がらスープ オレンジ	牛乳	牛乳 栗ようかん ウエハース	牛乳／米／豚ロース、油、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし、片栗粉、ごま／まいだけ、エリンギ、えのきだけ、コーン、バター、しょうゆ、塩／じゃがいも、もやし、たまねぎ、水、鶏がら、塩／オレンジ／牛乳／寒天、水、砂糖、あん、くり／ウエハース	
9 木	ごはん タラのみそ焼き うの花 わかめと豆腐のすまし汁 りんご	牛乳	牛乳 ケチャップライス	牛乳／米／すけとうだら、みそ、みりん／おから、ちくわ、にんじん、こまつな、しめじ、ごま油、かつおだし、しょうゆ、砂糖／にんじん、根深ねぎ、豆腐、わかめ、かつおだし、しょうゆ、塩／りんご／牛乳／米、鶏もも、コーン、グリーンピース、トマトケチャップ、油	
10 金	ハヤシライス コールスロー カリフラワーと玉ねぎのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 米粉パン黒糖トースト	牛乳／米、豚ばら、油、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、小麦粉、水、コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ソース／キャベツ、きゅうり、コーン、マヨドレ／カリフラワー、たまねぎ、にんじん、ベーコン、コンソメ、水／グレープフルーツ／牛乳／米粉パン、黒砂糖、バター、牛乳	
11 土	ごはん ボークビーンズ 白菜と人参のフレンチサラダ 切干大根と玉ねぎのすまし汁 パン缶	牛乳	牛乳 レーズンパン	牛乳／米／豚もも、油、じゃがいも、たまねぎ、だいず、コンソメ、砂糖、トマトケチャップ、トマト缶／はくさい、きゅうり、にんじん、油、砂糖、塩、りんご酢／切干大根、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、塩、かつおだし／パインアップル缶／牛乳／ぶどうパン	
12 日	ごはん 肉じゃが キャベツときゅうりのおかか和え 豆腐としめじのみそ汁 黄桃缶	牛乳	牛乳 しらすおにぎり	牛乳／米／豚もも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かつおだし、みりん、料理酒、しょうゆ、油／キャベツ、きゅうり、もやし、かつお節、しょうゆ／しめじ、根深ねぎ、豆腐、かつおだし、みそ／もも缶／牛乳／しょうゆ、しらす、米、こま	
13 月	小松菜の炊き込みごはん マカロニサラダ キャベツとわかめのすまし汁 みかん缶	牛乳	牛乳 クラッカーサンド	牛乳／米、ふたひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、砂糖／マカロニ・スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン、ウインナー、マヨドレ／キャベツ、だいこん、わかめ、かつおだし、しょうゆ、塩／みかん缶／牛乳／クラッカー、ブルーベリージャム	
14 火	ごはん さばのみそ煮 納豆コロコロ野菜 さつまいもと油揚げのすまし汁 オレンジ	牛乳	牛乳 おふラスク	牛乳／米／さば、みそ、料理酒、みりん、しょうが、かつおだし／納豆、にんじん、きゅうり、だいこん、しょうゆ、あおのり／さつまいも、たまねぎ、もやし、油揚げ、しょうゆ、塩、かつおだし／オレンジ／牛乳／お麴、バター、砂糖、牛乳	
15 水	わんちゃんごはん 鶏のからあげ レタスとハムのフレンチサラダ かぼちゃとコーンのコンソメスープ ドライブルー	牛乳	牛乳 肉球クッキー	牛乳／米、しょうゆ、焼きのり、トマトケチャップ／鶏もも、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、米粉、油／レタス、にんじん、きゅうり、ロースハム、りんご酢、砂糖、塩、油／かぼちゃ、コーン、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、水／ブルー／牛乳／小麦粉、砂糖、バター、油、ココア	
16 木	ごはん メンチカツ風 おからサラダ えのきと小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳	牛乳 ドライカレーサンド	牛乳／米／ふたひき肉、たまねぎ、パン粉、油、牛乳、マヨドレ、ソース、だいず／おから、ロースハム、にんじん、きゅうり、コーン、マヨドレ／えのきだけ、こまつな、根深ねぎ、みそ、かつおだし／バナナ／牛乳／超熟ロール、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、カレー粉、トマトケチャップ、ソース、砂糖、油	

日付	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名	夕飯
17 金	ごはん 麻婆豆腐 3色ナムル わかめとコーンの春雨スープ りんご	牛乳	牛乳／米／鶏ひき肉、ごま油、豆腐、にんじん、根深ねぎ、みそ、しょうゆ、鶏がら、片栗粉、水／こまつな、にんじん、もやし、ごま油、砂糖、しょうゆ／わかめ、コーン、はるさめ、鶏がら、塩、水／りんご／牛乳／さつまいも、バター	
18 土	ごはん 肉野菜味噌炒め かぶと大豆のマヨサラダ 大根と高野豆腐のすまし汁 ドライブルーン	牛乳 牛乳 しらすコーンおにぎり	牛乳／米／豚肩ロース、油、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ、料理酒、砂糖／かぶ、だいず、ツナ缶詰、マヨドレ／だいこん、たまねぎ、高野豆腐、かつおだし、しょうゆ、塩／ブルーン／牛乳／米、コーン、しらす、しょうゆ	
19 日	焼き鳥丼 人参ときゅうりの昆布和え もやしとじゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	牛乳／米、鶏もも、油、にんじん、根深ねぎ、さやいんげん、しょうゆ、料理酒、みりん、焼きのり／もやし、にんじん、きゅうり、塩昆布／もやし、じゃがいも、厚揚げ、みそ、かつおだし／オレンジ／牛乳／食パン、いちごジャム、マーガリン	
20 月	ごはん ちゃんちゃん焼き ちゃつ(三重) さつまいもとえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	牛乳／米／紅鮭、油、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖／だいこん、にんじん、れんこん、油、油揚げ、塩昆布、りんご酢、砂糖、塩、水／さつまいも、えのきたけ、たまねぎ、かつおだし、しょうゆ、塩／バナナ／牛乳／砂糖、みかん缶、パイナップル缶、ヨーグルト／ウエハース	
21 火	ごはん ひじきの豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参のみそマヨサラダ 大根と人参のコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 牛乳 米粉のブラウニー	牛乳／米／鶏ひき肉、たまねぎ、ひじき、豆腐、片栗粉、しょうゆ、料理酒、砂糖、水／ブロッコリー、にんじん、きゅうり、みそ、マヨドレ／だいこん、にんじん、根深ねぎ、コンソメ、しょうゆ／グレープフルーツ／牛乳／米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア、油、豆腐、砂糖、粉糖	
22 水	ごはん チキンピーズ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃと玉ねぎの鶏がらスープ オレンジ	牛乳 牛乳 きのことベーコンの炊き込み ごはん	牛乳／米／鶏もも、油、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、砂糖、コンソメ、トマトピューレー、トマトケチャップ／ほうれん草、にんじん、コーン、バター、塩／かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、水、塩、鶏がら／オレンジ／牛乳／米、ベーコン、しめじ、えのきたけ、こねぎ、バター、しょうゆ	
23 木	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 りんご	牛乳 牛乳 しらすピザ	牛乳／米／鶏もも、マヨドレ、コーンフレーク／ブロッコリー、にんじん、もやし、かつお節、しょうゆ／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし／りんご／牛乳／イングリッシュマフィン、トマトケチャップ、チーズ、ピーマン、たまねぎ、しらす	
24 金	ごはん 厚揚げの酢豚風 ジャーマンポテト キャベツと人参の豆乳スープ バナナ	牛乳 牛乳 りんごのケーキ	牛乳／米／豚ロース、油、厚揚げ、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、りんご酢、鶏がら、片栗粉／じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、油、しょうゆ、コンソメ／キャベツ、にんじん、コーン、鶏がら、塩、豆乳、水／バナナ／牛乳／ホットケーキミックス、牛乳、りんご、砂糖、油、バター	
25 土	チキンピラフ さつまいものカレー炒め ブロッコリーとベーコンのコンソメ スープ 黄桃缶	牛乳 牛乳 カニカママヨおにぎり	牛乳／米、鶏もも、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、コンソメ、塩／さつまいも、たまねぎ、こまつな、オリーブ油、カレー粉、しょうゆ／ブロッコリー、にんじん、ベーコン、コンソメ、しょうゆ、水／もも缶／牛乳／米、カニカマ、マヨドレ、ごま	
26 日	ごはん 豚肉とキャベツの春雨炒め ちくわと大根の梅肉和え チンゲン菜と油揚げのみそ汁 ドライブルーン	牛乳 牛乳 シュガーサンド	牛乳／米／ぶたひき肉、キャベツ、にんじん、しめじ、はるさめ、鶏がら、しょうゆ、みりん、ごま油／だいこん、きゅうり、ちくわ、うめ、しょうゆ、砂糖／チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、みそ、かつおだし／ブルーン／牛乳／食パン、マーガリン、砂糖	
27 月	ごはん 鮭ときのこのバターソテー 大根ツナサラダ 小松菜と里いものみそ汁 オレンジ	牛乳 牛乳 おさつポテト	牛乳／米／紅鮭、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、バター、しょうゆ／だいこん、にんじん、もやし、ツナ缶詰、油、しょうゆ、りんご酢、砂糖／こまつな、さといも、たまねぎ、みそ、かつおだし／オレンジ／牛乳／さつまいも、塩、油	
28 火	超熟ロール 白菜と鶏のミルク煮 じゃがいもと小松菜のソテー しめじとコーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 牛乳 人参しらすピラフ	牛乳／超熟ロール／鶏もも、油、はくさい、にんじん、たまねぎ、コンソメ、水、牛乳、片栗粉、パセリ粉／ウインナー、油、こまつな、じゃがいも、コンソメ、しょうゆ／しめじ、たまねぎ、コーン、コンソメ、しょうゆ、水／バナナ／牛乳／米、オリーブ油、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しらす、コンソメ	
29 水	納豆ごはん かれいの煮つけ 大根と厚揚げの煮物 小松菜とお麩のみそ汁 りんご	牛乳 牛乳 ショートブレッド	牛乳／米、納豆、しょうゆ／かれい、しょうゆ、みりん、料理酒、しょうが／だいこん、にんじん、厚揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし／こまつな、にんじん、お麩、みそ、かつおだし／りんご／牛乳／小麦粉、油、バター、砂糖	
30 木	食パン マカロニグラタン ひじきとハムのフレンチサラダ きのこ玉ねぎのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳／食パン／鶏もも、マカロニ・スパゲッティ、ブロッコリー、じゃがいも、たまねぎ、バター、小麦粉、コンソメ、牛乳、チーズ、パン粉、パセリ粉／きゅうり、にんじん、ロースハム、ひじき、砂糖、りんご酢、油／しめじ、えのきたけ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、水／グレープフルーツ／牛乳／米、ツナ缶詰、マヨドレ	
31 金	ハロウィンカレー ウインナーサラダ さつまいもコーンスープ オレンジ	牛乳 牛乳 かぼちゃモンブラン	牛乳／米、鶏もも、油、だいず、カレーパウダー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、水、焼きのり、チーズ／ウインナー、にんじん、キャベツ、りんご酢、砂糖、塩、油／さつまいも、たまねぎ、コーン、コンソメ、牛乳、水／オレンジ／牛乳／小麦粉、砂糖、バター、豆乳、ココア、かぼちゃ、コーンフレーク、ホイップクリーム	
＜今月の平均栄養価＞ 3歳以上児（3歳未満児） 1日分 - 539kcal （493kcal） タンパク 21.1g （19.4g） 脂質 14.8g （13.8g） 鉄 1.8mg （1.6mg）				

2025年10月

献立表【完了食】



日付	献立名	午前おやつ	材料名	夕飯
		午後おやつ		
1 水	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ひじきとハムのフレンチサラダ きのこ玉ねぎのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳／米／ふたひき肉、油、厚揚げ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、かつおだし／きゅうり、にんじん、ロースハム、ひじき、塩、砂糖、りんご酢、油／しめじ、えのきだけ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、水／グレープフルーツ／牛乳／米、紅鮭、油、わかめ、しょうゆ、こま	夕飯の予約がある日には、以下の7パターンの中から選び提供させて頂きます。 毎回、 チーズ ドライブルーン のいずれかが付きます。 ～献立名～ ① ・ナポリタン ・コンソメスープ ② ・米粉パン ・ポトフ ③ ・ごはん ・そぼろ ・みそ汁 ④ ・ピラフ ・豆乳スープ ⑤ ・ごはん ・魚のムニエル ・トマトスープ ⑥ ・おにぎり ・肉と野菜の中華風炒め ⑦ ・肉うどん ・おにぎり
2 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 3色野菜のごま和え 高野豆腐とコーンのみそ汁 りんご	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳／米／鶏もも、みりん、しょうゆ／ほうれんそう、にんじん、もやし、砂糖、しょうゆ、こま／高野豆腐、たまねぎ、コーン、みそ、かつおだし／りんご／牛乳／ホットケーキミックス、豆乳、きなこ、砂糖、油	
3 金	ミートソーススパゲティ チンゲン菜のしらす和え まいだけと人参の鶏がらスープ バナナ	牛乳 牛乳 いももち	牛乳／マカロニ・スパゲティ、ふたひき肉、だいず、オリーブ油、にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ、トマト缶、コンソメ、砂糖、パセリ粉／チンゲンサイ、だいこん、しらす、しょうゆ／まいだけ、たまねぎ、にんじん、鶏がら、塩、水／バナナ／牛乳／じゃがいも、あおのり、片栗粉、しょうゆ、油	
4 土	ごはん 鶏二炒め 切干大根とさつまいもの昆布和え キャベツと人参の鶏がらスープ 黄桃缶	牛乳 牛乳 焼きおにぎり	牛乳／米／鶏もも、油、にら、もやし、コーン、しめじ、しょうゆ、みりん、料理酒／さつまいも、にんじん、切干大根、塩昆布／キャベツ、にんじん、豆腐、鶏がら、塩、水／もも缶／牛乳／米、みそ、みりん、油	
5 日	ケチャップライス かぼちゃといんげんのツナ和え 大根と人参のコンソメスープ みかん缶	牛乳 牛乳 マカロニきなこ	牛乳／米、ふたひき肉、オリーブ油、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コンソメ、トマトケチャップ／かぼちゃ、さやいんげん、ツナ缶詰、コーン、マヨドレ／だいこん、にんじん、グリーンピース、水、コンソメ、しょうゆ／みかん缶／牛乳／マカロニ・スパゲティ、きなこ、砂糖	
6 月	ごはん 里いものそぼろ煮 さっぱりひじきサラダ 豆腐とえのきのみそ汁 ドライブルーン	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう(愛知)	牛乳／米／鶏ひき肉、ごま油、さといも、にんじん、だいこん、こねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水、かつおだし／ツナ缶詰、にんじん、きゅうり、ひじき、ごま油、りんご酢、砂糖、しょうゆ／豆腐、えのきだけ、こまつな、みそ、かつおだし／ブルーン／牛乳／ホットケーキミックス、豆乳、さつまいも、砂糖、油	
7 火	食パン 鶏肉とマカロニのトマト煮込み わかめと生揚げのサラダ ブロッコリーとベーコンのコンソメスープ バナナ	牛乳 牛乳 肉みそおにぎり	牛乳／食パン／鶏もも、油、トマト缶、マカロニ・スパゲティ、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、コンソメ、砂糖／わかめ、厚揚げ、にんじん、きゅうり、砂糖、油、りんご酢、しょうゆ／ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ベーコン、コンソメ、しょうゆ、水／バナナ／牛乳／米、鶏ひき肉、ごま油、根深ねぎ、にんじん、みそ、しょうゆ、砂糖	
8 水	ごはん かぼちゃと豚肉の甘辛煮 きのこコーンのソテー じゃがいもともやしの鶏がらスープ オレンジ	牛乳 牛乳 栗ようかん ウエハース	牛乳／米／豚ロース、油、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし、片栗粉、ごま／まいだけ、エリンギ、えのきだけ、コーン、バター、しょうゆ、塩／じゃがいも、もやし、たまねぎ、水、鶏がら、塩／オレンジ／牛乳／寒天、水、砂糖、あん、くり／ウエハース	
9 木	ごはん タラのみそ焼き うの花 わかめと豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 牛乳 ケチャップライス	牛乳／米／すけとうだら、みそ、みりん／おから、ちくわ、にんじん、こまつな、しめじ、ごま油、かつおだし、しょうゆ、砂糖／にんじん、根深ねぎ、豆腐、わかめ、かつおだし、しょうゆ、塩／りんご／牛乳／米、鶏もも、コーン、グリーンピース、トマトケチャップ、油	
10 金	ハヤシライス コールスロー カリフラワーと玉ねぎのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 牛乳 米粉パン黒糖トースト	牛乳／米、豚ばら、油、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、小麦粉、水、コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ソース／キャベツ、きゅうり、コーン、マヨドレ／カリフラワー、たまねぎ、にんじん、ベーコン、コンソメ、水／グレープフルーツ／牛乳／米粉パン、黒砂糖、バター、牛乳	
11 土	ごはん ボークビーンズ 白菜と人参のフレンチサラダ 切干大根と玉ねぎのすまし汁 パイン缶	牛乳 牛乳 レーズンパン	牛乳／米／豚もも、油、じゃがいも、たまねぎ、だいず、コンソメ、砂糖、トマトケチャップ、トマト缶／はくさい、きゅうり、にんじん、油、砂糖、塩、りんご酢／切干大根、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、塩、かつおだし／パインアップル缶／牛乳／ぶどうパン	
12 日	ごはん 肉じゃが キャベツときゅうりのおかか和え 豆腐としめじのみそ汁 黄桃缶	牛乳 牛乳 しらすおにぎり	牛乳／米／豚もも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かつおだし、みりん、料理酒、しょうゆ、油／キャベツ、きゅうり、もやし、かつお節、しょうゆ／しめじ、根深ねぎ、豆腐、かつおだし、みそ／もも缶／牛乳／しょうゆ、しらす、米、こま	
13 月	小松菜の炊き込みごはん マカロニサラダ キャベツとわかめのすまし汁 みかん缶	牛乳 牛乳 クラッカーサンド	牛乳／米、ふたひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、砂糖／マカロニ・スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン、ウインナー、マヨドレ／キャベツ、だいこん、わかめ、かつおだし、しょうゆ、塩／みかん缶／牛乳／クラッカー、ブルーベリージャム	
14 火	ごはん さばのみそ煮 納豆コロコロ野菜 さつまいもと油揚げのすまし汁 オレンジ	牛乳 牛乳 おふラスク	牛乳／米／さば、みそ、料理酒、みりん、しょうが、かつおだし／納豆、にんじん、きゅうり、だいこん、しょうゆ、あおのり／さつまいも、たまねぎ、もやし、油揚げ、しょうゆ、塩、かつおだし／オレンジ／牛乳／お麩、バター、砂糖、牛乳	
15 水	わんちゃんごはん 鶏のからあげ レタスとハムのフレンチサラダ かぼちゃとコーンのコンソメスープ ドライブルーン	牛乳 牛乳 肉球クッキー	牛乳／米、しょうゆ、焼きのり、トマトケチャップ／鶏もも、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、米粉、油／レタス、にんじん、きゅうり、ロースハム、りんご酢、砂糖、塩、油／かぼちゃ、コーン、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、水／ブルーン／牛乳／小麦粉、砂糖、バター、油、ココア	
16 木	ごはん メンチカツ風 おからサラダ えのきと小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 牛乳 ドライカレーサンド	牛乳／米／ふたひき肉、たまねぎ、パン粉、油、牛乳、マヨドレ、ソース、だいず／おから、ロースハム、にんじん、きゅうり、コーン、マヨドレ／えのきだけ、こまつな、根深ねぎ、みそ、かつおだし／バナナ／牛乳／超熟ロール、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、カレー粉、トマトケチャップ、ソース、砂糖、油	

日付	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名	夕飯
17 金	ごはん 麻婆豆腐 3色ナムル わかめとコーンの春雨スープ りんご	牛乳	牛乳／米／鶏ひき肉、ごま油、豆腐、にんじん、根深ねぎ、みそ、しょうゆ、鶏がら、片栗粉、水／こまつな、にんじん、もやし、ごま油、砂糖、しょうゆ／わかめ、コーン、はるさめ、鶏がら、塩、水／りんご／牛乳／さつまいも、バター	
18 土	ごはん 肉野菜味噌炒め かぶと大豆のマヨサラダ 大根と高野豆腐のすまし汁 ドライフルーン	牛乳 牛乳 しらすコーンおにぎり	牛乳／米／豚肩ロース、油、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ、料理酒、砂糖／かぶ、だいず、ツナ缶詰、マヨドレ／だいこん、たまねぎ、高野豆腐、かつおだし、しょうゆ、塩／フルーン／牛乳／米、コーン、しらす、しょうゆ	
19 日	焼き鳥丼 人参ときゅうりの昆布和え もやしとじゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	牛乳／米、鶏もも、油、にんじん、根深ねぎ、さやいんげん、しょうゆ、料理酒、みりん、焼きのり／もやし、にんじん、きゅうり、塩昆布／もやし、じゃがいも、厚揚げ、みそ、かつおだし／オレンジ／牛乳／食パン、いちごジャム、マーガリン	
20 月	ごはん ちゃんちゃん焼き ちゃつ(三重) さつまいもとえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	牛乳／米／紅鮭、油、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖／だいこん、にんじん、れんこん、油、油揚げ、塩昆布、りんご酢、砂糖、塩、水／さつまいも、えのきたけ、たまねぎ、かつおだし、しょうゆ、塩／バナナ／牛乳／砂糖、みかん缶、パイナップル缶、ヨーグルト／ウエハース	
21 火	ごはん ひじきの豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参のみそマヨサラダ 大根と人参のコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 牛乳 米粉のブラウニー	牛乳／米／鶏ひき肉、たまねぎ、ひじき、豆腐、片栗粉、しょうゆ、料理酒、砂糖、水／ブロッコリー、にんじん、きゅうり、みそ、マヨドレ／だいこん、にんじん、根深ねぎ、コンソメ、しょうゆ／グレープフルーツ／牛乳／米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア、油、豆腐、砂糖、粉糖	
22 水	ごはん チキンピーズ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃと玉ねぎの鶏がらスープ オレンジ	牛乳 牛乳 きのことベーコンの炊き込み ごはん	牛乳／米／鶏もも、油、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、砂糖、コンソメ、トマトピューレー、トマトケチャップ／ほうれん草、にんじん、コーン、バター、塩／かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、水、塩、鶏がら／オレンジ／牛乳／米、ベーコン、しめじ、えのきたけ、こねぎ、バター、しょうゆ	
23 木	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 りんご	牛乳 牛乳 しらすピザ	牛乳／米／鶏もも、マヨドレ、コーンフレーク／ブロッコリー、にんじん、もやし、かつお節、しょうゆ／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし／りんご／牛乳／イングリッシュマフィン、トマトケチャップ、チーズ、ピーマン、たまねぎ、しらす	
24 金	ごはん 厚揚げの酢豚風 ジャーマンポテト キャベツと人参の豆乳スープ バナナ	牛乳 牛乳 りんごのケーキ	牛乳／米／豚ロース、油、厚揚げ、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、りんご酢、鶏がら、片栗粉／じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、油、しょうゆ、コンソメ／キャベツ、にんじん、コーン、鶏がら、塩、豆乳、水／バナナ／牛乳／ホットケーキミックス、牛乳、りんご、砂糖、油、バター	
25 土	チキンピラフ さつまいものカレー炒め ブロッコリーとベーコンのコンソメ スープ 黄桃缶	牛乳 牛乳 カニカママヨおにぎり	牛乳／米、鶏もも、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、コンソメ、塩／さつまいも、たまねぎ、こまつな、オリーブ油、カレー粉、しょうゆ／ブロッコリー、にんじん、ベーコン、コンソメ、しょうゆ、水／もも缶／牛乳／米、カニカマ、マヨドレ、ごま	
26 日	ごはん 豚肉とキャベツの春雨炒め ちくわと大根の梅肉和え チンゲン菜と油揚げのみそ汁 ドライフルーン	牛乳 牛乳 シュガーサンド	牛乳／米／ぶたひき肉、キャベツ、にんじん、しめじ、はるさめ、鶏がら、しょうゆ、みりん、ごま油／だいこん、きゅうり、ちくわ、うめ、しょうゆ、砂糖／チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、みそ、かつおだし／フルーン／牛乳／食パン、マーガリン、砂糖	
27 月	ごはん 鮭ときのこのバターソテー 大根ツナサラダ 小松菜と里いものみそ汁 オレンジ	牛乳 牛乳 おさつポテト	牛乳／米／紅鮭、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、バター、しょうゆ／だいこん、にんじん、もやし、ツナ缶詰、油、しょうゆ、りんご酢、砂糖／こまつな、さといも、たまねぎ、みそ、かつおだし／オレンジ／牛乳／さつまいも、塩、油	
28 火	超熟ロール 白菜と鶏のミルク煮 じゃがいもと小松菜のソテー しめじとコーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 牛乳 人参しらすピラフ	牛乳／超熟ロール／鶏もも、油、はくさい、にんじん、たまねぎ、コンソメ、水、牛乳、片栗粉、パセリ粉／ウインナー、油、こまつな、じゃがいも、コンソメ、しょうゆ／しめじ、たまねぎ、コーン、コンソメ、しょうゆ、水／バナナ／牛乳／米、オリーブ油、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しらす、コンソメ	
29 水	納豆ごはん かれいの煮つけ 大根と厚揚げの煮物 小松菜とお麩のみそ汁 りんご	牛乳 牛乳 ショートブレッド	牛乳／米、納豆、しょうゆ／かれい、しょうゆ、みりん、料理酒、しょうが／だいこん、にんじん、厚揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし／こまつな、にんじん、お麩、みそ、かつおだし／りんご／牛乳／小麦粉、油、バター、砂糖	
30 木	食パン マカロニグラタン ひじきとハムのフレンチサラダ きのこ玉ねぎのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳／食パン／鶏もも、マカロニ・スパゲッティ、ブロッコリー、じゃがいも、たまねぎ、バター、小麦粉、コンソメ、牛乳、チーズ、パン粉、パセリ粉／きゅうり、にんじん、ロースハム、ひじき、砂糖、りんご酢、油／しめじ、えのきたけ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、水／グレープフルーツ／牛乳／米、ツナ缶詰、マヨドレ	
31 金	ハロウィンカレー ウインナーサラダ さつまいもコーンスープ オレンジ	牛乳 牛乳 かぼちゃモンブラン	牛乳／米、鶏もも、油、だいず、カレーパウダー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、水、焼きのり、チーズ／ウインナー、にんじん、キャベツ、りんご酢、砂糖、塩、油／さつまいも、たまねぎ、コーン、コンソメ、牛乳、水／オレンジ／牛乳／小麦粉、砂糖、バター、豆乳、ココア、かぼちゃ、コーンフレーク、ホイップクリーム	
＜今月の平均栄養価＞ 3歳以上児（3歳未満児） 1日分 - 539kcal （493kcal） タンパク 21.1g （19.4g） 脂質 14.8g （13.8g） 鉄 1.8mg （1.6mg）				

2025年10月

献立表【後期食】



日付	献立名	午前おやつ	材料名	夕飯
		午後おやつ		
1 水	お粥 豚肉と野菜の煮物 きのこ玉ねぎのコンソメスープ 人参スティック ミルク	ミルク 鮭わかめ粥	米、水／ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／しめじ、えのきたけ、たまねぎ、コンソメ、水／にんじん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、紅鮭、わかめ、しょうゆ、水	夕飯の予約がある日には、以下の7パターンの中から選び提供させていただきます。 ～献立名～ ① ・ スープバスタ ・ コンソメスープ ・ ミルク ② ・ お粥 ・ コンソメスープ ・ ミルク ③ ・ お粥 ・ そぼろ煮 ・ みそ汁 ・ ミルク ④ ・ おじゃ ・ 豆乳スープ ・ ミルク ⑤ ・ お粥 ・ 魚と野菜の煮物 ・ トマトスープ ・ ミルク ⑥ ・ お粥 ・ 肉と野菜の煮物 ・ みそ汁 ・ ミルク ⑦ ・ 汁うどん ・ ごま粥 ・ ミルク
2 木	お粥 鶏肉のごま煮 高野豆腐とコーンのみそ汁 ミルク	ミルク きな粉蒸しパン	米、水／鶏もも、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、こま、かつおだし、片栗粉／高野豆腐、たまねぎ、コーン、かつおだし、みそ／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ホットケーキミックス、豆乳、きなこ	
3 金	スープスパゲティ まいたけと人参の鶏がらスープ 大根スティック ミルク	ミルク じゃがいもの煮物	マカロニ・スパゲッティ、ぶたひき肉、だいず、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、トマト缶、水／まいたけ、たまねぎ、にんじん、鶏がら、水／だいこん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／じゃがいも、かつおだし、しょうゆ	
4 土	お粥 鶏肉とさつまいもの煮物 キャベツと人参の鶏がらスープ ミルク	ミルク ごまみそ粥	米、水／鶏もも、さつまいも、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／キャベツ、にんじん、豆腐、鶏がら、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、こま、みそ、水	
5 日	豚肉おじゃ 大根と人参のコンソメスープ ミルク	ミルク マカロニきなこと煮	米、ぶたひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コンソメ、トマトケチャップ、水／だいこん、にんじん、グリーンピース、水、コンソメ／調製粉乳、水／調製粉乳、水／マカロニ・スパゲッティ、きなこ、調製粉乳、水	
6 月	お粥 鶏肉と里いもの煮物 豆腐とえのきのみそ汁 きゅうりスティック ミルク	ミルク さつまいも蒸しパン	米、水／鶏ひき肉、さといも、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／豆腐、えのきたけ、こまつな、みそ、かつおだし／きゅうり／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ホットケーキミックス、豆乳、さつまいも	
7 火	パン粥 鶏肉とマカロニのトマト煮込み ブロッコリーとコーンのコンソメスープ ミルク	ミルク 肉みそおじゃ	食パン、調製粉乳、水／鶏もも、トマト缶、マカロニ・スパゲッティ、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、水、片栗粉／ブロッコリー、にんじん、コーン、コンソメ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、鶏ひき肉、根深ねぎ、にんじん、みそ、水	
8 水	お粥 かぼちゃと豚肉の煮物 じゃがいもともやし鶏がらスープ 人参スティック ミルク	ミルク マンナウエハース	米、水／豚ロース、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／じゃがいも、もやし、たまねぎ、水、鶏がら／にんじん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ウエハース	
9 木	お粥 たらと野菜の煮物 わかめと豆腐のすまし汁 ミルク	ミルク ケチャップおじゃ	米、水／すけとうだら、にんじん、こまつな、かつおだし、しょうゆ、片栗粉／にんじん、根深ねぎ、豆腐、わかめ、かつおだし、しょうゆ／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、鶏もも、コーン、グリーンピース、トマトケチャップ、水	
10 金	豚肉と野菜のおじゃ カリフラワーと玉ねぎのコンソメスープ きゅうりスティック ミルク	ミルク マンナビスケット	米、豚ばら、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうゆ、水／カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コンソメ、水／きゅうり／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ビスケット	
11 土	お粥 豚肉と大豆のトマト煮 切干大根と玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルク マンナウエハース	米、水／豚もも、じゃがいも、たまねぎ、だいず、トマト缶、しょうゆ、水、片栗粉／切干大根、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ウエハース	
12 日	お粥 肉じゃが 豆腐としめじのみそ汁 ミルク	ミルク しらす粥	米、水／豚もも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／しめじ、根深ねぎ、豆腐、かつおだし、みそ／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、しらす、しょうゆ、水	
13 月	小松菜のそぼろおじゃ キャベツとわかめのすまし汁 ミルク	ミルク マンナウエハース	米、ぶたひき肉、こまつな、にんじん、しめじ、しょうゆ、かつおだし／キャベツ、だいこん、わかめ、かつおだし、しょうゆ／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ウエハース	
14 火	お粥 たらと大根の煮物 さつまいものすまし汁 ミルク	ミルク マンナビスケット	米、水／すけとうだら、だいこん、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／さつまいも、たまねぎ、もやし、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ビスケット	
15 水	お粥 鶏肉とレタスのコンソメ煮 かぼちゃとコーンのコンソメスープ ミルク	ミルク マンナビスケット	米、水／鶏もも、レタス、にんじん、たまねぎ、コンソメ、水、片栗粉／かぼちゃ、コーン、たまねぎ、コンソメ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ビスケット	
16 木	お粥 豚肉と人参の煮物 えのきと小松菜のみそ汁 ミルク	ミルク パン粥	米、水／ぶたひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／えのきたけ、こまつな、根深ねぎ、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水／超熟ロール、調製粉乳、水	

日付	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名	夕飯
17 金	お粥 麻婆豆腐 わかめとコーンの春雨スープ 人参スティック ミルク	ミルク さつまいもの煮物	米、水／鶏ひき肉、豆腐、にんじん、根深ねぎ、みそ、片栗粉、水／わかめ、コーン、はるさめ、鶏がら、水／にんじん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／さつまいも、かつおだし、しょうゆ	
18 土	お粥 豚肉と野菜の煮物 大根と高野豆腐のみそ汁 ミルク	ミルク しらす粥	米、水／豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ、水／だいこん、たまねぎ、高野豆腐、かつおだし、しょうゆ／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、しらす、水	
19 日	鶏肉おじや もやしとじゃがいものみそ汁 ミルク	ミルク パン粥	米、鶏もも、にんじん、根深ねぎ、さやいんげん、しょうゆ、かつおだし／もやし、じゃがいも、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水／食パン、調製粉乳、水	
20 月	お粥 ちゃんちゃん煮 さつまいもとえのきのすまし汁 人参スティック ミルク	ミルク ヨーグルト マンナウエハース	米、水／紅鮭、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みそ、かつおだし、片栗粉／さつまいも、えのきたけ、たまねぎ、かつおだし、しょうゆ／にんじん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／砂糖、ヨーグルト／ウエハース	
21 火	お粥 ブロッコリーのそぼろみそ煮 大根と人参のコンソメスープ ミルク	ミルク マンナビスケット	米、水／鶏ひき肉、にんじん、ブロッコリー、みそ、かつおだし、片栗粉／だいこん、にんじん、コンソメ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ビスケット	
22 水	お粥 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃと玉ねぎの鶏がらスープ じゃがいもスティック ミルク	ミルク きのこおじや	米、水／鶏もも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、水、片栗粉、かつおだし／かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、水、鶏がら／じゃがいも／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、しめじ、えのきたけ、こねぎ、しょうゆ、水	
23 木	お粥 鶏肉ともやしの煮物 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	ミルク ハイハイン	米、水／鶏もも、もやし、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水／せんべい	
24 金	お粥 豚肉とピーマンの煮物 キャベツと人参の豆乳スープ 人参スティック ミルク	ミルク りんごのホットケーキ	米、水／豚ロース、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、しょうゆ、水、片栗粉／キャベツ、じゃがいも、にんじん、豆乳、鶏がら、水／にんじん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ホットケーキミックス、牛乳、りんご	
25 土	鶏肉の洋風おじや ブロッコリーとコーンのコンソメスープ ミルク	ミルク こま粥	米、鶏もも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コンソメ、水／ブロッコリー、にんじん、コーン、コンソメ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、こま、しょうゆ、水	
26 日	お粥 豚肉とキャベツの煮物 チンゲン菜と大根のみそ汁 ミルク	ミルク パン粥	米、水／ぶたひき肉、キャベツ、にんじん、しめじ、鶏がら、片栗粉／チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水／食パン、調製粉乳、水	
27 月	お粥 鮭と大根の煮物 小松菜と里いものみそ汁 人参スティック ミルク	ミルク さつまいもの煮物	米、水／紅鮭、たまねぎ、にんじん、だいこん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／こまつな、さといも、たまねぎ、みそ、かつおだし／にんじん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／さつまいも、かつおだし、しょうゆ	
28 火	パン粥 白菜と鶏のミルク煮 しめじとコーンのコンソメスープ ミルク	ミルク 人参しらすおじや	超熟ロール、調製粉乳、水／鶏もも、はくさい、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、牛乳、片栗粉／しめじ、たまねぎ、コーン、コンソメ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しらす、コンソメ、水	
29 水	納豆粥 かれいと人参の煮物 小松菜とお麩のみそ汁 大根スティック ミルク	ミルク マンナビスケット	米、納豆、水／かれい、にんじん、だいこん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／こまつな、にんじん、お麩、みそ、かつおだし／だいこん／調製粉乳、水／調製粉乳、水／ビスケット	
30 木	パン粥 鶏肉とマカロニの煮物 きのこ玉ねぎのコンソメスープ ミルク	ミルク ツナ粥	食パン、調製粉乳、水／鶏もも、マカロニ・スパゲッティ、ブロッコリー、じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、片栗粉、水／しめじ、えのきたけ、たまねぎ、コンソメ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／米、水、ツナ缶詰、しょうゆ	
31 金	鶏肉かぼちゃおじや さつまいもコンソメスープ じゃがいもスティック ミルク	ミルク かぼちゃの煮物	米、鶏もも、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、水、しょうゆ／さつまいも、たまねぎ、コーン、コンソメ、牛乳、水／じゃがいも／調製粉乳、水／調製粉乳、水／かぼちゃ、かつおだし、しょうゆ	
＜今月の平均栄養価＞ 1人分 - 3歳以上児（3歳未満児） タバク 539kcal （493kcal） 脂質 21.1g （19.4g） 鉄 14.8g （13.8g）				

2025年10月

献立表【中期食】



日付	献立名	午前おやつ	材料名	夕飯
		午後おやつ		
1 水	全粥 しらすと野菜の煮物 玉ねぎと人参のすまし汁 ミルク	ミルク	米、水／しらす、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
2 木	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 ミルク	ミルク	米、水／鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／だいこん、たまねぎ、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
3 金	全粥 ツナじゃが 玉ねぎと人参の豆乳スープ ミルク	ミルク	米、水／ツナ缶詰、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／たまねぎ、にんじん、しょうゆ、豆乳、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
4 土	鶏肉の洋風おじや なすと豆腐のみそ汁 ミルク	ミルク	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／なす、たまねぎ、豆腐、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
5 日	ツナおじや 大根と人参のすまし汁 ミルク	ミルク	米、ツナ缶詰、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／だいこん、にんじん、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
6 月	全粥 ツナと大豆の煮物 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルク	米、水／ツナ缶詰、じゃがいも、たまねぎ、だいず、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／ほうれん草、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
7 火	ツナおじや 玉ねぎとにんじんのみそ汁 ミルク	ミルク	米、ツナ缶詰、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
8 水	全粥 ツナとじゃがいもの煮物 マカロニのトマトスープ ミルク	ミルク	米、水／ツナ缶詰、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／トマト、たまねぎ、マカロニ・スパゲッティ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
9 木	しらすおじや 玉ねぎと人参の豆乳スープ ミルク	ミルク	米、しらす、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／たまねぎ、にんじん、しょうゆ、豆乳、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水／食パン、調製粉乳、水	ミルク
10 金	鶏そぼろおじや なすと玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルク	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／なす、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
11 土	ツナおじや じゃがいもと人参のみそ汁 ミルク	ミルク	米、ツナ缶詰、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうゆ、かつおだし／じゃがいも、にんじん、かつおだし、みそ／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
12 日	全粥 ツナじゃが 豆腐と人参のみそ汁 ミルク	ミルク	米、水／ツナ缶詰、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／豆腐、にんじん、かつおだし、みそ／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
13 月	しらすおじや キャベツと大根のすまし汁 ミルク	ミルク	米、しらす、こまつな、にんじん、しょうゆ、かつおだし／キャベツ、だいこん、かつおだし、しょうゆ／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
14 火	全粥 たら煮物 玉ねぎとにんじんのみそ汁 ミルク	ミルク	米、水／すけとうだら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
15 水	しらすおじや 玉ねぎとにんじんのみそ汁 ミルク	ミルク	米、しらす、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
16 木	ツナおじや キャベツと玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルク	米、しらす、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク

日付	献立名	午前おやつ	材料名	夕飯
		午後おやつ		
17 金	全粥 鶏肉と人参の煮物 豆腐と大根のみそ汁 ミルク	ミルク	米、水／鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／だいこん、たまねぎ、豆腐、かつおだし、みそ／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
18 土	ツナおじや 小松菜と大根のすまし汁 ミルク	ミルク	米、ツナ缶詰、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／こまつな、だいこん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
19 日	しらすおじや 人参とじゃがいものみそ汁 ミルク	ミルク	米、しらす、にんじん、しょうゆ、かつおだし／にんじん、じゃがいも、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
20 月	ツナおじや さつまいもと玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルク	米、ツナ缶詰、かぼちゃ、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／にんじん、たまねぎ、さつまいも、しょうゆ、かつおだし／さつまいも／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
21 火	スープうどん 野菜の煮物 ミルク	ミルク	うどん、ツナ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／小松菜、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
22 水	全粥 ツナと大豆の煮物 人参と玉ねぎのみそ汁 ミルク	ミルク	米、水／ツナ缶詰、だいず、にんじん、たまねぎ、かつおだし、しょうゆ、片栗粉／にんじん、たまねぎ、かつおだし、みそ／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
23 木	たらおじや じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ミルク	ミルク	米、たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／じゃがいも、玉ねぎ、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
24 金	ツナおじや 人参と玉ねぎのみそ汁 ミルク	ミルク	米、ツナ缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／にんじん、たまねぎ、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
25 土	全粥 しらすと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参のすまし汁 ミルク	ミルク	米、水／しらす、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
26 日	全粥 ツナとキャベツの煮物 大根と玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルク	米、水／ツナ缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／だいこん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
27 月	全粥 しらすとじゃがいもの煮物 白菜と人参のみそ汁 ミルク	ミルク	米、水／しらす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／はくさい、にんじん、たまねぎ、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
28 火	たらおじや おふとこまつなのみそ汁 ミルク	ミルク	米、すけとうだら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし／おふ、こまつな、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
29 水	全粥 鶏肉と大根の煮物 たらとトマトのすまし汁 ミルク	ミルク	米、水／鶏ひき肉、だいこん、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／すけとうだら、トマト、たまねぎ、しょうゆ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
30 木	全粥 しらすとさつまいもの煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	ミルク	米、水／しらす、さつまいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし、片栗粉／こまつな、たまねぎ、みそ、かつおだし／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
31 金	ツナかぼちゃおじや さつまいもコーンスープ じゃがいもスティック ミルク	ミルク	米、ツナ缶詰、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、水、しょうゆ／さつまいも、たまねぎ、かつおだし、しょうゆ／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク

2025年10月

献立表【初期食】



日付	献立名	午前おやつ	材料名	夕飯
		午後おやつ		
1 水	全粥 しらすペースト、人参ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
2 木	全粥 豆腐ペースト、なすペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、なす、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
3 金	全粥 しらすペースト、さつまいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、さつまいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
4 土	全粥 しらすペースト、じゃがいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、じゃがいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
5 日	全粥 豆腐ペースト、大根ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、だいこん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
6 月	全粥 しらすペースト、かぼちゃペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、かぼちゃ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
7 火	全粥 しらすペースト、人参ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
8 水	全粥 しらすペースト、かぼちゃペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、かぼちゃ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
9 木	全粥 豆腐ペースト、さつまいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、さつまいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
10 金	全粥 たらペースト、大根ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／すけとうだら、だいこん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
11 土	全粥 豆腐ペースト、ほうれん草ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、ほうれん草、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
12 日	全粥 豆腐ペースト、人参ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
13 月	全粥 しらすペースト、大根ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、だいこん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
14 火	全粥 たらペースト、人参ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／すけとうだら、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
15 水	全粥 しらすペースト、キャベツペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
16 木	全粥 しらすペースト、にんじんペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、かぼちゃ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク

日付	献立名	午前おやつ	材料名	夕飯
		午後おやつ		
17 金	全粥 豆腐ペースト、人参ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
18 土	全粥 しらすペースト、かぼちゃペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、かぼちゃ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
19 日	全粥 しらすペースト、じゃがいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、じゃがいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
20 月	全粥 豆腐ペースト、小松菜ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、こまつな、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
21 火	全粥 しらすペースト、玉ねぎペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、たまねぎ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
22 水	全粥 しらすペースト、じゃがいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、じゃがいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
23 木	全粥 たらペースト、玉ねぎペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、たまねぎ、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
24 金	全粥 たらペースト、人参ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／すけとうだら、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
25 土	全粥 しらすペースト、さつまいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、さつまいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
26 日	全粥 豆腐ペースト、じゃがいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／豆腐、じゃがいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
27 月	全粥 しらすペースト、人参ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
28 火	全粥 たらペースト、にんじんペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／すけとうだら、にんじん、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	
29 水	全粥 しらすペースト、小松菜ペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、こまつな、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
30 木	全粥 しらすペースト、じゃがいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、じゃがいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク
30 木	全粥 しらすペースト、じゃがいもペースト 野菜スープ ミルク	ミルク	米、水／しらす、じゃがいも、水／調製粉乳、水／調製粉乳、水	ミルク