

令和5年10月離乳午朝食献立表 No. 1

日付		曜	中期前半	中期後半	後期
2	16/30	月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮
3	17/31	火	①パンがゆ ②かぶのスープ ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮	①食パン ②かぶのスープ ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮	①トースト ②かぶのスープ ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮
4	18	水	①5分がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④胡瓜とアスパラ煮
5	19	木	①5分がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮
6	20	金	①5分がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮
7	21	土	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮
	23	月	①5分がゆ ②大根スープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
	10	24	火	①5分がゆ ②小松菜スープ ③白菜としらす煮 ④さつまいも煮	①全がゆ ②小松菜スープ ③白菜としらす煮 ④さつまいも煮
11	25	水	①5分がゆ ②もやしのスープ ③人参とひき肉あん ④キャベツ煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③人参とひき肉あん ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③人参とひき肉あん ④キャベツ煮
12	26	木	①5分がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮
13	27	金	①5分がゆ ②人参スープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚の照焼き ④じゃが芋と玉ねぎ煮
14	28	土	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

令和5年10月離乳午後食献立表 No. 2

日付		曜	中期後半		中期後半		後期	
2	16/30	月	①5分がゆ ②いんげんのみそ汁 ③人参とひき肉あん ④もやしと胡瓜煮	①全がゆ ②いんげんのみそ汁 ③人参とひき肉あん ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③人参とひき肉あん ④もやしと胡瓜炒め			
3	17/31	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め			
4	18	水	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参炒め			
5	19	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし炒め			
6	20	金	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン炒め			
7	21	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参炒め			
	23	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐とチンゲン菜煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐とチンゲン菜煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐とチンゲン菜煮 ④ブロッコリー炒め			
10	24	火	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜炒め			
11	25	水	①パンがゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①食パン ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①トースト ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮			
12	26	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ピーマンとひき肉あん ④白菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ピーマンとひき肉あん ④白菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ピーマンとひき肉あん ④白菜炒め			
13	27	金	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参とコーン煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参とコーン煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参とコーン炒め			
14	28	土	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋炒め			

令和5年10月 完了食献立表

日付	曜		主な材料	午 前 食	午 後 食	主な材料		
						熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
2	16/30	月	マンナ	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭フライ ④カリフラワーとキャベツの炒め物 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ②いんげんのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・春雨 パン粉・油 むしばんミックス 小麦粉	鮭 牛乳	みつば・カリフラワー キャベツ・ピーマン レーズン・人参 いんげん
3	17	火	牛乳	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①五目おこわ ②麩のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	ぶどうパン・麩 じゃが芋・油 マーマレード 米・もち米	ウィンナー 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ ブロッコリー 干椎茸・しめじ
4	18	水	クラッカー	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長ねぎ) ④グリーンサラダ ⑤フルーツ	①クッキー ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・じゃが芋 油・小麦粉 カレールー バター	鶏肉	玉ねぎ・人参・まいだけ しめじ・えのき・アスパラ 長ねぎ・胡瓜・レタス パプリカ・白菜
5	19	木	牛乳	①ご飯 ②★みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①ピザトースト ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 スパゲティ エッグケア 食パン・じゃが芋	油揚げ・豚肉 ツナ・チーズ 牛乳・みそ	大根・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜
6	20	金	ヨーグルト	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①さつま芋のグラッセ ②キャベツのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・ごま ごま油 さつま芋 バター	鶏肉・みそ 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・絹さや わかめ・長ねぎ・コーン 小松菜・もやし・りんご キャベツ・レーズン
7	21	土	クラッカー	①ちゃんぽんにゅうめん ③南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	そうめん 油・ごま油 米・ごま	豚肉・チーズ ツナ・かつお節	長ねぎ・人参・キャベツ もやし・にら 南瓜・玉ねぎ パセリ
8	23	月	マンナ	①ご飯 ②★いも煮 ③鰯の竜田揚げ ④★なす炒り ⑤フルーツ	①豆腐ドーナツ ②麩のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・片栗粉 油・麩 米粉ミックス	みそ・鰯 豚肉・油揚げ 牛乳・かつお節 豆腐	大根・里芋・長ねぎ 生姜・人参 しめじ・なす 玉ねぎ・ピーマン
10	24	火	牛乳	①こぎつねごはん ②みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④ごま酢和え ⑤フルーツ	①ピーマン ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ ④麦茶	米・油 ごま ピーマン じゃが芋	油揚げ・みそ カレイ 牛乳 豚肉	小松菜・玉ねぎ もやし・胡瓜・コーン わかめ・コーン ピーマン・人参
11	25	水	クラッカー	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(わかめ・もやし) ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	①桃の米粉ケーキ ②チンゲン菜のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 ごま油 米粉ミックス 片栗粉	豚肉・みそ 豆腐・豆乳 牛乳	長ねぎ・干し椎茸・人参 にんにく・生姜・わかめ もやし・キャベツ・チンゲン菜 胡瓜・のり・桃・トマト
12	26	木	牛乳	①ご飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①ツナポテサモサ ②麩のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・片栗粉 麩・ごま じゃが芋・餃子の皮 エッグケア・油	鶏肉・かつお節 ツナ・牛乳	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参
13	27	金	ヨーグルト	①さつま芋ご飯 ②きのこのみそ汁 ③鰯のカレーマヨ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・エッグケア カレー粉・油 さつま芋・バター イナアガー・ごま	みそ・鰯 牛乳 油揚げ ハム	なめこ・えのき まいだけ・万能ねぎ チンゲン菜・もやし みかん缶・桃缶・人参
14	28	土	クラッカー	①みそもやしラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②もやしのみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	中華麺 ごま油 じゃが芋・油 米	豚肉・ウィンナー みそ・ツナ	人参・もやし・キャベツ にら・コーン・長ねぎ パセリ・玉ねぎ ピーマン

★お楽しみ給食★ハロウィン★

31		火	牛乳	①ハロウィンカレー ②スープ(チンゲン菜・春雨) ④人参サラダ ⑤フルーツ	①ハロウィンデザート ⑤フルーツ ⑥牛乳	カレールー・バター じゃが芋・小麦粉・米 春雨・プリン・煮 ココア・ホイップ	鶏肉・チーズ 牛乳	人参・玉ねぎ・南瓜 ブロッコリー・胡瓜 キャベツ・レーズン チンゲン菜
----	--	---	----	--	----------------------------	---	--------------	--