

日 曜	食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	水	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ じゃがいもとかぼツの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 お好み焼き	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・削り節	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・上白糖・緑豆はるさめ ・じゃがいも・薄力粉	・青ピーマン・たけのこ ・キャベツ・長ねぎ・あおのり ・にんじん・きゅうり ・パインアップル缶詰
2	木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉トースト	・鶏肉・いんげん豆 ・魚肉ソーセージ・普通牛乳 ・木綿豆腐・淡色辛みそ	・精白米・調合油・上白糖 ・じゃがいも・食パン ・マヨドレ	・だいこん・にんじん・きゅうり ・こまつな ・りんご
3	金	お月見うどん 納豆と野菜の和え物 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 お月見蒸しパン デザート	・かまぼこ ・納豆・普通牛乳	・うどん	・ほうれんそう・にんじん ・だいこん・たまねぎ ・なす・なし
4	土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 せんべい	・まぐろ水煮	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト ・チンゲンサイ ・にんじん・ゼリー
6	月	ご飯 白身フライ マカロニサラダ 青梗菜としいたけの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ビザート	・鶏肉・ミックスチーズ ・魚肉ソーセージ・たら ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・マカロニ ・マヨドレ ・薄力粉	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・キャベツ・ピーマン ・青梗菜・生しいたけ・バナナ ・かぼちゃ
7	火	ご飯 鶏肉のコーン焼き ブロッコリーのごま和え ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 さつまいも蒸しパン	・鶏肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ ・いりごま・調合油 ・上白糖・さつまいも・薄力粉	・コーン・ブロッコリー・長ねぎ
8	水	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え ネギときのこの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトケーキ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・乳酸飲料 ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま ・薄力粉	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん ・ネギ・ぶなしめじ
9	木	ご飯 チャブチ ブロッコリーとツナのサラダ えのきと白菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 あんぱたートースト	・豚肉 ・まぐろ水煮 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・こしあん	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油 ・上白糖・マヨドレ ・食パン・マーガリン	・にんじん・たけのこ・しいたけ ・だいずもやし・にんにく ・ブロッコリー ・えのきたけ・白菜
10	金	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツとチーズのサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも	・だいこん・にんじん・れんこん ・ひじき・キャベツ ・さやいんげん・たまねぎ ・みかん缶詰・バナナ
11	土	鶏肉の中華丼 ワカメスープ デザート	麦茶 クラッカー せんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖	・はくさい・にんじん ・長ねぎ・わかめ・ゼリー
13	月	スポーツの日				
14	火	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え デザート	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 青菜のおにぎり	・油揚げ・鶏ひき肉 ・削り節 ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・精白米・いりごま	・ごねぎ・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ ・バナナ・こまつな
15	水	ご飯 チキンカレー ほうれん草ともやしの中華和え デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごゼリー	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・上白糖	・にんじん・たまねぎ・ねぎ ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・りょうとうもやし・ゼラチン
16	木	ご飯 カレーの煮付け 三色野菜のごま和え ねぎと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 フライドポテト	・木綿豆腐・カレー ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・いりごま・じゃがいも ・調合油・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・キャベツ ・りょうとうもやし ・バナナ
17	金	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきと豆腐のサラダ ブロッコリーのコンスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 和風ツナおにぎり	・鶏肉・大豆 ・木綿豆腐 ・削り節 ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・食パン・調合油・上白糖 ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・ひじき ・えだまめ・ブロッコリー ・コーン・こまつな
18	土	トマトの肉味噌スパゲティ ほうれんそうのスープ デザート	麦茶 クラッカー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・しょうが・にんにく ・ホールトマト・ほうれんそう ・にんじん・ゼリー
20	月	食パン じゃがいもとツナのグラタン キャベツサラダ にんじんとコーンのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ひじきご飯おにぎり	・かつお味付け缶詰 ・ミックスチーズ ・普通牛乳・油揚げ	・食パン・マカロニ ・じゃがいも ・薄力粉・調合油・パン粉 ・上白糖・マヨドレ	・コーン・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり ・にんじん・キャベツ ・ひじき
21	火	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 小松菜ともやしのお浸し たまねぎとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きなこマカロニ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・マカロニ	・れんこん・さやえんどう・キャベツ ・こまつな ・にんじん・りょうとうもやし ・ほうれん草・たまねぎ・みかん缶詰
22	水	ご飯 鶏のからあげ ちくわときゅうりのカレーマヨサラダ コンソメスープ	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・カレー粉 ・ごま油・さつまいも ・薄力粉	・にんじん・キャベツ ・きゅうり ・パインアップル缶詰
23	木	ご飯 たらのマヨコーン焼き 春雨サラダ 千切りスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 バナナケーキ	・たら・普通牛乳 ・絹ごし豆腐	・精白米・調合油・薄力粉 ・マヨドレ ・春雨・上白糖・ごま油 ・上白糖	・にんじん・きゅうり ・キャベツ・バナナ ・コーン
24	金	ご飯 照り焼きつくね ほうれん草とえのきの磯部和え さつまいもとごぼうの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油 ・上白糖・さつまいも・薄力粉	・長ねぎ・ひじき・ほうれんそう ・えのきたけ・にんじん ・りょうとうもやし・焼きのり ・ごぼう・りんご
25	土	鶏肉のネギ塩丼 じゃがいもとかぼツのスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 せんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・りょうとうもやし・にら・にんにく ・しょうが ・キャベツ・ゼリー
27	月	味噌煮込みうどん にんじんしりしり デザート	麦茶 せんべい 牛乳 コーンフレーク	・豚肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・うどん・調合油 ・上白糖・コーンフレーク ・ごま油	・たまねぎ ・にんじん ・だいずもやし ・バナナ
28	火	ご飯 鮭のオニオンソース さつま芋のサラダ えのきと厚揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアすなっ麩	・さけ・生揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油・車ふ	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・えのきたけ・ゼリー
29	水	ご飯 麻婆豆腐 三色野菜のごま和え 野菜のスープ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 青のりすなっ麩	・絹ごし豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・いりごま ・調合油・車ふ	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ほうれんそう・りょうとうもやし ・キャベツ・オレンジ・あおのり
30	木	ご飯 豚肉と根菜炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアトースト	・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・マヨドレ ・食パン	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ひじき・きゅうり ・りょうとうもやし ・切干しだいこん・わかめ
31	金	にんじんご飯 ハロウィンドライカレー マカロニサラダ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ハロウィンドーナツ デザート	・鶏ひき肉 ・普通牛乳 ・豚肉	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・薄力粉 ・マヨドレ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・なし・かぼちゃ ・きゅうり・キャベツ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	471kcal	18.5g	12.8g	173mg	2.1mg	167μg	0.29mg	0.32mg	28mg	4.7g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



2025年 10月 離乳食 後期（カミカミ期） 献立

りせせくろーバー瀬野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 きゃべつ・にんじん・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
2	木	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 大根・にんじん・きゅうり・小松菜	麦茶 きな粉粥	米 小松菜
3	金	煮込みうどん 豆腐となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・なす ほうれん草・にんじん・だいこん・なす	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
4	土	スープパゲティ 野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲティ・トマト・じゃがいも たまねぎ・トマト・ちんげんさい・にんじん	麦茶 ハイハイ	
6	月	軟飯 たらのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 たら たまねぎ・にんじん・きゅうり・きゃべつ	麦茶 たまねぎ粥	米・たまねぎ
7	火	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 たまねぎ・きゅうり・にんじん	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
8	水	軟飯 豚肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・ほうれん草 たまねぎ・にんじん	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
9	木	軟飯 豚肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・ブロッコリー にんじん・もやし・チンゲン菜	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
10	金	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 大根・にんじん・きゃべつ	麦茶 大根粥	米 大根
11	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・にんじん・もやし	麦茶 ハイハイ	
13	月	 スポーツの日 			
14	火	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 にんじん・きゅうり・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
15	水	食パン粥 鶏肉とたまねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・たまねぎ ブロッコリー・トマト	麦茶 トマト粥	米 トマト
16	木	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 にんじん・もやし・チンゲン菜・きゃべつ	麦茶 豆腐粥	米・豆腐
17	金	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも にんじん・たまねぎ・もやし・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
18	土	スープパゲティ 野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲティ・トマト・たまねぎ トマト・ほうれん草	麦茶 ハイハイ	
20	月	軟飯 じゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 じゃがいも たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
21	火	軟飯 豚肉とたまねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・たまねぎ きゃべつ・小松菜・にんじん・もやし	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
22	水	煮込みうどん 豆腐とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・鶏ひき肉 豆腐・ブロッコリー にんじん・きゃべつ	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
23	木	軟飯 たらのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 たら にんじん・きゅうり・きゃべつ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
24	金	軟飯 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・さつまいも・鶏ひき肉 ほうれん草・にんじん・もやし・玉ねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
25	土	軟飯（じゃがいも） 野菜のだし煮 澄まし汁	米・じゃがいも もやし・きゃべつ	麦茶 ハイハイ	
27	月	軟飯 鶏肉とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・かぼちゃ ブロッコリー・ほうれん草	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
28	火	軟飯 豚肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・ほうれん草 にんじん・たまねぎ・もやし・きゃべつ	麦茶 たまねぎ粥	米 たまねぎ
29	水	軟飯 くたくたうどん 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏ひき肉 たまねぎ・にんじん・もやし	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
30	木	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも にんじん・たまねぎ・きゅうり・もやし	麦茶 トマト粥	米 トマト
27	金	軟飯 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 じゃがいも・鶏ひき肉 にんじん・玉ねぎ・きゅうり・きゃべつ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃがいも

※後期・・・味付け昆布だし、醤油少量