令和 7年

10月 給食献立表

りとせリージョン瀬野辺保育園

日	曜	昼　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	除去献立
1	水	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ じゃがいもとｷｬﾍﾞﾂの味噌汁 デザート	麦茶 サッポロポテト 豆乳 お好み焼き	・豚肉 ・淡色辛みそ ・豆乳・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 ・桃缶詰	
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 豆乳 きな粉サンド	・鶏肉・いんげん豆 ・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・じゃがいも ・食パン ・薄力粉	・だいこん・にんじん・きゅうり ・こまつな ・みかん缶詰	
3	金	お月見うどん 野菜のおかか和え デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 月見蒸しパン	・かまぼこ ・豆乳	・うどん ・薄力粉・上白糖	・ほうれんそう・にんじん ・だいこん・バナナ ・なす・なし ・たまねぎ	
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 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 チンゲンサイとしいたけの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ピザ風トースト	・鶏肉・たら・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ	・精白米・上白糖 ・マカロニ・食パン ・マヨドレ ・薄力粉	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・キャベツ ・チンゲンサイ・生しいたけ・桃缶 ・コーン・かぼちゃ	・食パン→豆乳パン
7	火	ご飯 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり コーンポタージュ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 かぼちゃの蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳	・精白米・パン粉・調合油 ・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・だいずもやし・コーン ・ゼリー・かぼちゃ	
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 黒棒 豆乳 バナナケーキ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・豆乳	・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・バナナ・みかん缶 ・ねぎ・ぶなしめじ	
9	木	ご飯 チャプチェ 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 豆乳 水羊羹	・豚肉 ・まぐろ水煮 ・淡色辛みそ・豆乳 ・こしあん	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油 ・上白糖・マヨドレ	・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・桃缶 ・えのきたけ・白菜	
10	金	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツのサラダ じゃがいもとたまねぎの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 ココア蒸しパン	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも・薄力粉	・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 ・バナナ	
11	土	鶏肉の中華丼 ワカメｽｰﾌﾟ 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	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 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・マヨドレ ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・カレー粉 ・ごま油 ・薄力粉	・にんじん ・きゅうり ・こまつな・キャベツ ・桃缶詰	
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 源氏パイ 豆乳 じゃがいももち	・鶏肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・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 ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・りょくとうもやし・みかん缶 ・青ねぎ・寒天	
16	木	ご飯 煮魚 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 豆乳 ちんすこう	・木綿豆腐・バンガシウス ・油揚げ ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖 ・いりごま ・調合油・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・キャベツ ・りょくとうもやし ・ゼリー	
17	金	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 青菜と鮭のおにぎり	・油揚げ・鶏ひき肉 ・削り節 ・豆乳 ・さけ	・うどん・上白糖 ・精白米・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ ・バナナ・こまつな	
18	土	和風スパゲッティ ほうれんそうのスープ デザート	麦茶 クラッカー せんべい	・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 ・ゼリー・にんじん	
20	月	食パン ジャーマンポテト 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 豆乳 かやくおにぎり	・豆乳 ・ウインナー ・豆乳・油揚げ	・食パン ・じゃがいも ・薄力粉・調合油 ・上白糖・マヨドレ	・コーン・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・しめじ ・にんじん・キャベツ ・ひじき・バナナ	・食パン除去→豆乳パン
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 ビスケット 豆乳 マカロニきな粉	・豚肉 ・淡色辛みそ ・豆乳・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・りょくとうもやし ・ほうれん草・たまねぎ・みかん缶詰	
22	水	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきと豆腐のサラダ ブロッコリーのコーンスープ デザート	麦茶 サッポロポテト 豆乳 和風ツナおにぎり	・鶏肉・大豆 ・木綿豆腐 ・削り節・豆乳 ・豆乳	・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・桃缶	・食パン→豆乳パン
23	木	ご飯 鰆のマヨコーン焼き 春雨サラダ 千切りスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 バナナケーキ	・たら ・豆乳	・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 ・コーン ・キャベツ・バナナ	
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 クラッカー 豆乳 かぼちゃ蒸しパン	・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 ・りょくとうもやし・焼きのり ・ごぼう・ゼリー	
25	土	鶏肉のネギ塩丼 じゃがいもとキャベツのスープ デザート	麦茶 クラッカー せんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・りょくとうもやし・にら・にんにく ・しょうが ・キャベツ・ゼリー	
27	月	ご飯 ひきにくカレー マカロニサラダ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 やきそば	・鶏ひき肉・豆乳 ・豚肉	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・上白糖 ・中華めん	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・バナナ ・きゅうり・キャベツ・えのきたけ ・なし・りょくとうもやし	・ソフトビスケット除去→リッツ
28	火	ご飯 焼き鮭 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 ビスケット 豆乳 パリパリしらすスティック	・さけ・生揚げ ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油 ・マヨドレ・餃子の皮	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・えのきたけ・白桃缶	
29	水	ご飯 麻婆豆腐 三色野菜のごま和え 野菜のｽｰﾌﾟ デザート	麦茶 黒棒 豆乳 こぐつねおにぎり	・絹ごし豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ・しらす ・豆乳・生揚げ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・いりごま ・調合油・	・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・りょくとうもやし ・キャベツ・みかん缶・あおのり	
30	木	ご飯 豚肉と根菜炒め ひじきのサラダ 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 コーンフレーク	・豚肉 ・豆乳 ・淡色辛みそ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・マヨドレ ・コーンフレーク	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ひじき・きゅうり ・りょくとうもやし・ゼリー ・切干しだいこん・わかめ	
31	金	ハロウィンスパゲティー ブロッコリーサラダ コンソメスープ　りんごジュース	麦茶 クラッカー 豆乳 ハロウィンおやつ	・豚挽肉 ・まぐろ水煮 ・豆乳	・スパゲティー ・餃子の皮 ・上白糖・薄力粉 ・調合油	・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ ・えのき・キャベツ・にんじん ・コーン・ピーマン ・かぼちゃ	

※ 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　中期（モグモグ期）　献立

りとせリージョン瀬野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	5倍粥 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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	5倍粥 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	スープスパゲティ 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 ハイハイン	
6	月	5倍粥 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 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	5倍粥 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	5倍粥 豆腐とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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	5倍粥 豆腐とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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	5倍粥 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	5倍粥 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 ハイハイン	
13	月	スポーツの日			
14	火	5倍粥 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏ひき肉 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	米 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	5倍粥 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏ひき肉 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	5倍粥 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	スープスパゲティ 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 ハイハイン	
20	月	5倍粥 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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	5倍粥 豆腐とたまねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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	5倍粥 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 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	5倍粥 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	5倍粥（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 ハイハイン	
27	月	5倍粥 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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
28	火	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 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
29	水	5倍粥 豆腐とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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
30	木	5倍粥 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・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
31	金	5倍粥 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

※中期・・・味付け昆布だしのみ