

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 木	ご飯 治部煮 ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 みかん缶詰	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏もも肉・魚肉ソーセージ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖・ごま油 ・薄力粉	・小松菜・にんじん ・きゅうり・しいたけ ・りよくとうもやし・たまねぎ ・乾わかめ・みかん缶詰
2 金	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 豆腐のスープ ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアトースト	・ぶたもも ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・砂糖・食パン ・緑豆はるさめ・ゼリー	・青ピーマン・たけのこ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・青ねぎ
3 土	スタミナ丼 豆腐のスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたロース ・木綿豆腐	・精白米・なたね油・砂糖 ・せんべい・ゼリー	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ
5 月	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 えのきと厚揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	・さば・焼き竹輪・生揚げ ・淡色辛みそ・ヨーグルト	・精白米・砂糖・ビスケット ・ゼリー	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・ねぎ・えのきたけ ・白桃缶・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰・バナナ
6 火	ご飯 照り焼きつくね(卵なし) コロコロ野菜の納豆和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉すなっ魅	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・納豆・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・砂糖・じゃがいも ・ふ	・長ねぎ・乾ひじき・にんじん ・だいこん・ブロッコリー・キャベツ
7 水	ちゃんぽんうどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 しらすおにぎり	・ぶたロース ・かまぼこ・しらす ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏ひき肉・普通牛乳	・ゆでうどん・なたね油 ・じゃがいも・調合油 ・せんべい・精白米 ・砂糖	・キャベツ・りよくとうもやし ・にんじん・にら・だいこん ・いんげん・バナナ ・カットわかめ
8 木	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーの胡麻サラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん缶詰	麦茶 せんべい 牛乳 チーズクッキー	・若鶏もも ・プレーンヨーグルト ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・いりごま・ごま油 ・せんべい・薄力粉 ・有塩マーガリン	・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん・カットわかめ・たまねぎ ・みかん缶詰
9 金	ご飯 チャプチェ キャベツサラダ 中華風スープ 乳酸菌飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 バナナケーキ	・ぶたもも ・普通牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油・砂糖・マヨネーズ ・片栗粉	・にんじん ・だいずもやし ・にんにく・キャベツ・きゅうり
10 土	カレーライス ブロッコリーとコーンのスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたもも ・ヨーグルト	・精白米・調合油 ・じゃがいも ・せんべい・ゼリー	・にんじん・たまねぎ ・コーン・ブロッコリー
13 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきと豆腐のサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ふかし芋	・若鶏むね ・木綿豆腐・削り節 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・オレンジ・ビスケット ・さつまいも	・だいこん・にんじん・乾ひじき ・キャベツ・にんじん・こまつな
14 水	食パン じゃがいもとツナのクリーム煮 きのこブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ 乳酸菌飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ひじきおにぎり	・かつお味付け缶詰 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・乳酸菌飲料 ・油揚げ・豆乳	・食パン・いりごま・調合油 ・マカロニ・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・有塩マーガリン・パン粉	・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・ぶなしめじ ・にんじん・乾ひじき ・にんじん
15 木	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ たまねぎとえのきのスープ オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 いちごジャム蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・薄力粉・調合油・いちごジャム	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・えのきたけ・オレンジ
16 金	ご飯 秋野菜カレー 春雨サラダ ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 あんぱトースト	・ぶたかた・普通牛乳 ・ヨーグルト ・こしあん	・精白米・調合油・じゃがいも ・エリンギ・ごま油 ・いりごま・砂糖・食パン ・クラッカー・有塩マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・エリンギ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり
17 土	中華丼 豆腐とチンゲン菜のスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたもも ・木綿豆腐	・精白米・ごま油・片栗粉 ・調合油・砂糖・ゼリー ・せんべい	・はくさい・にんじん ・りよくとうもやし・チンゲンサイ ・せんべい
19 月	きつねうどん ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・油揚げ・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳・さけ	・ゆでうどん ・マヨネーズ・ビスケット ・精白米・砂糖・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・にんじん ・バナナ・こまつな
20 火	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ 麩とたまねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 みそポテト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ちくわ・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・調合油 ・いりごま・ごま油・砂糖 ・ふ・じゃがいも	・たまねぎ・トマトケチャップ ・切干しだいこん・きゅうり・みかん缶詰 ・にんじん・りよくとうもやし
21 水	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 小松菜ともやしのお浸し だいこんと油揚げの味噌汁 パインアップル缶詰	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・ぶたもも ・油揚げ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・砂糖 ・せんべい	・れんこん・いんげん・こまつな ・にんじん・りよくとうもやし ・だいこん・パインアップル缶詰
22 木	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草の磯部和え ゼリー さつまいもとごぼうの味噌汁	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・若鶏もも ・淡色辛みそ	・精白米・三温糖・さつまいも ・ビスケット・ゼリー ・せんべい	・ほうれんそう・にんじん ・りよくとうもやし ・ごぼう
23 金	ご飯 鯉の韓国風照り焼き ナムル なめこのすまし汁 りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 きなこマカロニ	・あじ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油・三温糖・いりごま ・クラッカー・マカロニ	・長ねぎ・ねぎ・にんにく・みかん缶詰 ・にんじん・ほうれんそう・バナナ ・りよくとうもやし・なめこ ・たまねぎ・こまつな・りんご
24 土	和風ツナスパゲティ 洋風スープ オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・かつお味付け缶詰	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・ブロッコリー・オレンジ
26 月	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 三色サラダ 小松菜としめじのスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ふかし芋	・若鶏むね ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ・ごま油 ・砂糖・ビスケット・薄力粉 ・さつまいも	・コーン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・こまつな・ほんしめじ
27 火	ご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ キャベツとコーンのスープ 柿	麦茶 ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	・鶏もも肉・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・有塩マーガリン・調合油 ・薄力粉・パン粉 ・マカロニ・砂糖・マヨネーズ	・にんじん・きゅうり・にんじん ・キャベツ・たまねぎ ・コーン・オレンジ・柿
28 水	ご飯 豚肉の甘酢炒め きんぴらごぼう さつまいもとたまねぎの味噌汁 乳酸菌飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ココアすなっ魅	・豚もも ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・精白米・砂糖・調合油・麩 ・いりごま・さつまいも ・せんべい・有塩マーガリン	・にんじん・長ねぎ・ごぼう ・たまねぎ
29 木	ご飯 鯖のつけ焼き ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 みかん缶詰	麦茶 ビスケット 牛乳 和風スパゲティ	・さわら・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・砂糖 ・スパゲティ・調合油	・乾ひじき・きゅうり・にんじん・青ピーマ ・りよくとうもやし・切干しだいこん ・乾わかめ・みかん缶詰・たまねぎ
30 金	ご飯 ハヤシライス わかめとコーンのサラダ パインアップル	麦茶 せんべい 牛乳 ハロウィンクッキー	・ぶたかたロース ・普通牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・ごま油・クラッカー ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・にんにく・トマト・パインアップル缶詰 ・トマトピューレ・コーン ・カットわかめ・きゅうり・キャベツ
31 土	さっぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたもも・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・じゃがいも・砂糖 ・せんべい	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂	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	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	498kcal	19.8g	14.4g	209mg	2.6mg	156μg	0.34mg	0.35mg	28mg	5.0g	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



2026年 10月 離乳食 後期（カミカミ期） 献立

リとせクローバー
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	木	軟飯 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、きゅうり、もやし	麦茶 人参粥	米 人参
2	金	軟飯 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、キャベツ、じゃが芋	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
3	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、玉ねぎ、なす	麦茶 ハイハイン	
5	月	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参、ブロッコリー、チンゲン菜	麦茶 人参粥	米 人参
6	火	軟飯 鶏肉とキャベツのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、キャベツ 人参、大根、ブロッコリー	麦茶 大根粥	米 大根
7	水	煮込みうどん 豚肉ともやしのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豚肉、もやし 人参、大根、じゃが芋	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
8	木	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、ブロッコリー、玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
9	金	軟飯 豚肉とキャベツのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、キャベツ 人参、もやし、玉ねぎ	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
10	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐、人参、大根	麦茶 ハイハイン	
12		 スポーツの日 			
13	火	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、さつま芋 人参、大根、キャベツ	麦茶 大根粥	米 大根
14	水	ハン粥 豆腐と玉ねぎのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 豆腐、玉ねぎ 人参、ブロッコリー、じゃが芋	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
15	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参、玉ねぎ、キャベツ	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
16	金	軟飯 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、玉ねぎ、じゃが芋	麦茶 人参粥	米 人参
17	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、人参、白菜	麦茶 ハイハイン	
19	月	煮込みうどん 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐 ブロッコリー、人参、小松菜	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
20	火	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、もやし、じゃが芋	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
21	水	軟飯 豚肉と小松菜だし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、小松菜 人参、大根、もやし	麦茶 きなこ粥	米 きなこ
22	木	軟飯 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、ほうれん草、さつま芋	麦茶 さつま芋	米 さつま芋
23	金	軟飯 豆腐と玉ねぎのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、玉ねぎ 人参、ほうれん草、もやし	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
24	土	スープスパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲッティ 豆腐、人参、玉ねぎ	麦茶 ハイハイン	
26	月	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、キャベツ、小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
27	火	軟飯 豆腐と豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、豚肉 人参、玉ねぎ、キャベツ	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
28	水	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、さつま芋、玉ねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
29	木	軟飯 豆腐と玉ねぎのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、玉ねぎ 人参、もやし、きゅうり	麦茶 人参粥	米 人参
30	金	軟飯 豚肉と玉ねぎだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、南瓜	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
31	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、人参、チンゲン菜	麦茶 ハイハイン	

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)