

日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1	水	大根の煮物 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく みかん(缶詰)・きゅうり・人参 なす・ほうれん草	コンソメ・カレーパウダー・醤油 塩 だし	たいやき 牛乳
2	木	人参の煮物 サバ塩焼き ちくわとかぶの煮物 もやしとハムのサラダ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 里芋	さば ちくわ ハム 赤みそ・白みそ	かぶ・人参 もやし・きゅうり チンゲン菜・青ねぎ	塩 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	コーンフレークおこし 牛乳
3	金	五穀ビスケット ハムカツ 添え野菜 厚揚げの筑前煮 ごはん 味噌汁	油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	ハムカツ(ハム・卵・パン粉) 生揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 人参・しいたけ・さやえんどう 小松菜・白ねぎ	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	フルフルデザート(りんご) せんべい 麦茶
4	土	ぜんべい 醤油ラーメン 鶏肉と大根の煮物 胡瓜とお麩の酢の物	ラーメン・調合ごま油 砂糖 おつゆ麩・砂糖	鶏肉	わかめ・もやし・コーン 大根 きゅうり	醤油ラーメンスープ だし・料理酒・醤油 酢・醤油	ウエハース 麦茶
6	月	小魚 うさぎカレー【十五夜メニュー】 かぶサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム マヨドレ 砂糖	豚肉 かつお節 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・さやえんどう きゅうり・かぶ 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	カレーフレーク・トマトケチャップ 塩	お月見ゼリー クッキー 牛乳
7	火	昆布 豚肉ときのこの生姜炒め 彩り野菜のナムル ごはん 味噌汁 型抜きチーズ	油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) 巻麩・じゃが芋	豚肉 赤みそ・白みそ チーズ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・しいたけ・しめじ・まいたけ・しょうが もやし・ほうれん草・人参・黄ピーマン・にんにく 白ねぎ	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・塩 だし	焼き芋 牛乳
8	水	人参の煮物 サケの塩焼 みそバターポテト そぼろ納豆 ごはん すまし汁	じゃが芋・砂糖・バター 米(国産)	さけ みそ 納豆 豆腐	切干大根・人参 かぶ・水菜	塩 醤油 だし・醤油・塩	ポップコーン ジョア
9	木	蒸しさつまいも カレーうどん 春巻き カリフラワーのごまごまサラダ オレンジゼリー	うどん・油・いちごジャム 油 白ごま・ごまドレッシング	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・しめじ 春巻(だけのこ・玉ねぎ・人参・小麦粉・春雨) カリフラワー・コーン	カレーフレーク・だし・醤油・みりん風調味料 オレンジゼリー	塩昆布おにぎり 麦茶
10	金	ゼリー 鶏肉の唐揚げさっぱりソースがけ スパゲティソテー ごはん スープ 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 スパゲティ・油 米(国産)	鶏肉	しょうが・玉ねぎ・むき枝豆・トマト・レモン果汁 玉ねぎ・しめじ 白菜・青ねぎ・えのきたけ	醤油・料理酒・酢 醤油・和風だし・カレーパウダー コンソメ	ポテサラサンド 牛乳
11	土	ぜんべい 焼豚チャーハン 中華サラダ スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	焼豚・卵そぼろ ツナフレーク 豆腐	白ねぎ もやし・きゅうり・人参 人参・ニラ	中華だし 醤油・酢 中華だし	五穀ビスケット 麦茶
14	火	ウエハース 照焼ハンバーグ じゃがバターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・砂糖 じゃが芋・バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ピーマン かぶ・オクラ・人参	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ	コーンフレーク 牛乳
15	水	昆布 中華丼 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 果物	米(国産)・油・片栗粉 砂糖 じゃが芋	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう きゅうり・玉ねぎ・わかめ もやし・えのきたけ	鶏がらスープ・醤油 酢・醤油 だし	だご焼き 牛乳
16	木	人参の煮物 白身魚のみそ焼き 青のりポテト れんこんサラダ 菜飯 すまし汁	砂糖 じゃが芋 マヨドレ 米(国産) そうめん	ホキ・白みそ かつお節	しょうが あおさのり れんこん・ブロッコリー 菜めしの素 水菜・まいたけ	料理酒・みりん風調味料・だし 塩 だし・醤油 だし・醤油・塩	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
17	金	ぜんべい ハヤシライス ひじきサラダ フルーツボンチ	米(国産) マヨドレ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース ひじき・コーン・むき枝豆 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ だし・醤油	デュロス 牛乳
19	土	ゼリー 焼き鳥丼 かぶの塩昆布和え 味噌汁	米(国産)・砂糖 里芋	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが・ほうれん草・のり かぶ・きゅうり・塩昆布 青ねぎ・まいたけ	醤油・みりん風調味料・料理酒・焼鳥のたれ だし	ジャガビー 麦茶
20	月	粉ふきいも 白身魚フライ 添え野菜 切干大根の煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ(たら・パン粉・小麦粉) さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 切干大根・人参 わかめ・白ねぎ	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・みりん風調味料 だし	スイートポテト 牛乳
21	火	昆布 洋風鶏じゃが 水菜サラダ わかめごはん 味噌汁 果物	じゃが芋 マヨドレ 米(国産)	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラガス・にんにく 水菜・キャベツ・コーン わかめご飯の素 もやし・白ねぎ・小松菜	コンソメ・醤油・料理酒・塩 だし・醤油 だし	お麩のチーズスナック 牛乳
22	水	スティックきゅうり チャンボン 餃子 ブロッコリーとちくわのおかかマヨ和え 型抜きチーズ	ラーメン・油 マヨドレ	鶏肉・さつま揚げ ギョーザ(小麦粉・豚肉・キャベツ・にら) ちくわ・かつお節 チーズ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう ブロッコリー・コーン	中華だし・チャンボンスープ 醤油 だし・塩	椎茸おにぎり 麦茶
23	木	小魚 サバのみりん焼 高野豆腐の煮物 野菜納豆 ごはん 味噌汁	砂糖 砂糖 米(国産)	さば 凍り豆腐 納豆 赤みそ・白みそ	人参・しいたけ・グリーンピース 白菜・人参・小松菜 かぶ・青ねぎ・えのきたけ	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 醤油 だし	りんごのコンポート 牛乳
24	金	大根の煮物 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁 果物	白ごま・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・マヨドレ 米(国産)	生揚げ・豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン 人参・きゅうり 大根・ほうれん草・えのきたけ	オイスターソース・醤油 塩 だし	ドームケーキ(カスタード) 牛乳
25	土	五穀ビスケット わかめうどん 焼さつまいも 小松菜と人参のナムル	うどん さつま芋・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	生揚げ	わかめ・青ねぎ 小松菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん風調味料 塩 醤油・塩	せんべい 麦茶
27	月	人参の煮物 ビビンバ丼 揚げ里芋の味噌がらめ スープ 果物	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油 里芋・片栗粉・砂糖	豚ひき肉 みそ	小松菜・切干大根・人参 もやし・コーン・青ねぎ	焼肉のたれ・醤油・みりん風調味料・中華だし みりん風調味料 中華だし	肉まん 牛乳
28	火	粉ふきいも チーズ入り南瓜コロッケ【お誕生日会】 コールスローサラダ パン トマトスープ 果物	チーズソース用食品添加物(じゃが芋・鶏皮・チーズ・小麦粉・パン粉)・卵 フレンチドレッシング(白) バーガーパン(パンズ) 砂糖	ウィンナー	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 ミックスベジタブル・玉ねぎ・トマトベース	中濃ソース コンソメ	黒蜜きなこパフェ 牛乳
29	水	大根の煮物 白身魚の塩こうじ焼き 白菜とウィンナーの蒸し煮 さつまいもサラダ 麦入りごはん 味噌汁	さつま芋・マヨドレ 米(国産)・押麦 おつゆ麩	ホキ ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜 人参・むき枝豆 さやいんげん・もやし	塩こうじ・料理酒・だし コンソメ 塩 だし	フルーツコッペサンド 牛乳
30	木	ウエハース 豚肉とキャベツの甘辛炒め丼 スパゲティサラダ 中華スープ 果物	米(国産)・白ごま・油・砂糖 スパゲティ・マヨドレ	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・しょうが・にんにく きゅうり・コーン 人参・チンゲン菜・しいたけ	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 中華だし	ハロウィンクッキー 牛乳
31	金	五穀ビスケット パンキンキーマカレー【ハロウィン】 ナン 紫キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	油・いちごジャム バターロールパン 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚ひき肉・大豆 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・コーン・かぼちゃ・トマトベース 紫キャベツ・キャベツ・黄パプリカ・人参・レモン果汁 りんご(缶詰)・黄桃(缶詰)	カレーフレーク 酢・塩・醤油	麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 562kcal タンパク質：20.4g 脂質：16.8g カルシウム：199mg
未満児 449kcal タンパク質：16.3g 脂質：13.3g カルシウム：158mg



10月 献立表（離乳食）



あおぞら総社



日付	曜日	午前おやつ （後期） （中期）	献立名 離乳（初期）ペースト食	献立名 離乳（中期）	献立名 離乳（後期）	午後おやつ （後期） （中期）	日付	曜日	午前おやつ （後期） （中期）	献立名 離乳（初期）ペースト食	献立名 離乳（中期）	献立名 離乳（後期）	午後おやつ （後期） （中期）
1	水	大根の煮物	1 0倍がゆ 人参のペースト	鶏肉となすの煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉となすの煮物 キャベツの煮浸し	フルーツ（りんご） ハイハイ	17	金	ハイハイ	1 0倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏肉とトマトのおじや チンゲン菜の煮浸し	鶏肉とトマトのおじや チンゲン菜の煮浸し	食パン
		大根のだし煮	玉ねぎのペースト キャベツのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（りんご） ハイハイ			ハイハイ	玉ねぎのペースト 人参のペースト	人参の旨煮	人参の旨煮	パン粥
2	木	人参の煮物	1 0倍がゆ ブロッコリーのペースト	白身魚の煮付 かぶの煮物	白身魚の煮付 かぶの煮物	じゃがいもおやき	18	土	小魚せんべい	1 0倍がゆ ほうれん草のペースト	鶏肉とほうれん草の煮物 かぶの煮物	鶏肉とほうれん草の煮物 かぶの煮物	ボーロ
		人参のだし煮	人参のペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	じゃがいもパン粥			小魚せんべい	かぶのペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	ボーロ
3	金	バナナクッキー	1 0倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏肉と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し	鶏肉と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し	南瓜の甘煮 アンパンマンベビーせんべい	20	月	粉ふきいも	1 0倍がゆ キャベツのペースト	白身魚の煮付 キャベツの煮浸し	白身魚の煮付 キャベツの煮浸し	さつまいもおやき
		ハイハイ	人参のペースト 小松菜のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	南瓜の甘煮 アンパンマンベビーせんべい			粉ふきいも	大根のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	さつまいもパン粥
4	土	ハイハイ	1 0倍がゆ じゃが芋のペースト	野菜の豆乳うどん 大根の旨煮	野菜の豆乳うどん 大根の旨煮	ボーロ	21	火	お魚スナック	1 0倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し	鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し	食パン
		ハイハイ	大根のペースト 玉ねぎのペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	ボーロ			ハイハイ	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
6	月	小魚せんべい	1 0倍がゆ 人参のペースト	豆腐と人参の煮物 かぶの煮物	豆腐と人参の煮物 かぶの煮物	食パン	22	水	ボーロ	1 0倍がゆ キャベツのペースト	野菜の豆乳うどん ブロッコリーと人参の煮物	野菜の豆乳うどん ブロッコリーと人参の煮物	おかかおじや
		小魚せんべい	かぶのペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	パン粥			ボーロ	人参のペースト ブロッコリーのペースト	キャベツの煮浸し	キャベツの煮浸し	おかかおじや
7	火	えだまめビスケット	1 0倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し	鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し	さつまいもおやき	23	木	小魚せんべい	1 0倍がゆ 小松菜のペースト	白身魚の煮付 かぶの煮物	白身魚の煮付 かぶの煮物	フルーツ（りんご） バナナクッキー
		ハイハイ	ほうれん草のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	さつまいもパン粥			小魚せんべい	人参のペースト かぶのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（りんご） ハイハイ
8	水	人参の煮物	1 0倍がゆ じゃが芋のペースト	白身魚の煮付 じゃが芋の煮物	白身魚の煮付 じゃが芋の煮物	フルーツ（バナナ） お魚スナック	24	金	大根の煮物	1 0倍がゆ ほうれん草のペースト	豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草の煮浸し	豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草の煮浸し	フルーツ（バナナ） やさいもクッキー
		人参のだし煮	豆腐のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（バナナ） 小魚せんべい			大根のだし煮	大根のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（バナナ） アンパンマンベビーせんべい
9	木	蒸しさつまいも	1 0倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏肉のあんかけうどん 大根の旨煮	鶏肉のあんかけうどん 大根の旨煮	ツナおじや	25	土	ハイハイ	1 0倍がゆ さつまいものペースト	味噌煮込みうどん さつま芋の煮物	味噌煮込みうどん さつま芋の煮物	ボーロ
		蒸しさつまいも	人参のペースト 玉ねぎのペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	ツナおじや			ハイハイ	人参のペースト 小松菜のペースト	小松菜の煮浸し	小松菜の煮浸し	ボーロ
10	金	アンパンマンベビーせんべい	1 0倍がゆ 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 白菜の煮浸し	鶏肉と野菜の煮物 白菜の煮浸し	フルーツ（りんご） やさいもクッキー	27	月	人参の煮物	1 0倍がゆ 大根のペースト	鶏肉と野菜のおじや 小松菜の煮浸し	鶏肉と野菜のおじや 小松菜の煮浸し	食パン
		アンパンマンベビーせんべい	人参のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（りんご） ハイハイ			人参のだし煮	小松菜のペースト 人参のペースト	大根の旨煮	大根の旨煮	パン粥
11	土	ハイハイ	1 0倍がゆ 玉ねぎのペースト	野菜の味噌おじや ブロッコリーの煮浸し	野菜の味噌おじや ブロッコリーの煮浸し	ボーロ	28	火	粉ふきいも	1 0倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉と南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	人参の甘煮 お野菜スナック
		ハイハイ	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	すまし汁	すまし汁	ボーロ			粉ふきいも	かぼちゃのペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	人参の甘煮 小魚せんべい
14	火	お野菜スナック	1 0倍がゆ 人参のペースト	そぼろ煮 かぶの煮物	照焼ハンバーグ かぶの煮物	人参の甘煮 ハイハイ	29	水	大根の煮物	1 0倍がゆ 白菜のペースト	白身魚と玉ねぎの煮付 白菜の煮浸し	白身魚と玉ねぎの煮付 白菜の煮浸し	蒸しじゃがいも アンパンマンベビーせんべい
		アンパンマンベビーせんべい	かぶのペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	人参の甘煮 ハイハイ			大根のだし煮	さつまいものペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	蒸しじゃがいも アンパンマンベビーせんべい
15	水	ボーロ	1 0倍がゆ じゃが芋のペースト	白菜と鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物	白菜と鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物	フルーツ（バナナ） えだまめビスケット	30	木	小魚せんべい	1 0倍がゆ かぼちゃのペースト	肉じゃが チンゲン菜の煮浸し	肉じゃが チンゲン菜の煮浸し	フルーツ（バナナ） ハイハイ
		ボーロ	人参のペースト 白菜のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（バナナ） ハイハイ			小魚せんべい	キャベツのペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（バナナ） ハイハイ
16	木	人参の煮物	1 0倍がゆ ブロッコリーのペースト	白身魚のみそ煮 ブロッコリーの煮浸し	白身魚のみそ煮 ブロッコリーの煮浸し	かぼちゃおやき	31	金	アンパンマンベビーせんべい	1 0倍がゆ かぼちゃのペースト	ツナと人参のおじや キャベツの煮浸し	ツナと人参のおじや キャベツの煮浸し	麦茶
		人参のだし煮	じゃが芋のペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	かぼちゃパン粥			アンパンマンベビーせんべい	キャベツのペースト 人参のペースト	南瓜の煮物	南瓜の煮物	麦茶

※中期と後期では味付けや食材の形状を変えて提供しています。