

幼児食予定献立表

2024年10月



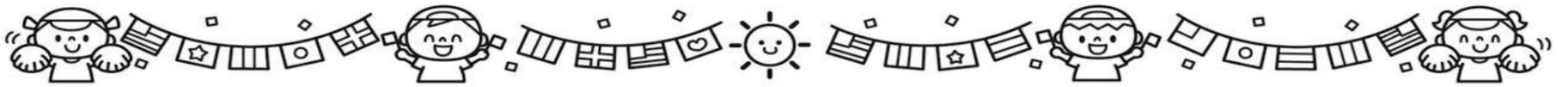
白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	ごはん ベジタブルスープ チキンのトマト煮 ジャーマンポテト りんごのコンポート	胚芽米、米 油 じゃがいも、油 きび糖	鶏もも肉 ウィンナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん <small>トマト缶、たまねぎ、トマトピューレ、マッシュルーム、にんにく</small> たまねぎ りんご、ブルーベリー(乾)、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、食塩、パセリ粉 ソース、食塩 食塩
	午後おやつ	シンプルラスク 牛乳	食パン、きび糖、米油	バター 牛乳		
02 水	昼食	雑穀入りごはん きのこ汁 レバーの竜田揚げ さつまいもの甘煮 菊花和え	胚芽米、米、五穀 片栗粉、油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚レバー	エリンギ、フナピー、まいたけ、葉ねぎ しょうが もやし、チンゲンサイ、菊の花	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	りんごのクランブル 牛乳	小麦粉、きび糖、油、水あめ	牛乳	りんご	
03 木	昼食	ごはん 納豆汁 魚のみそ蒸し焼き 春雨炒め ごぼう煮	胚芽米、米 きび糖 はるさめ、きび糖、ごま油 きび糖	挽きわり納豆 さけ、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、コーン 生わかめ、にんじん ごぼう	煮干だし汁、しょうゆ 酒 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテトクラッカー 牛乳	さつまいも、クラッカー、きび糖	豆乳 牛乳		
04 金	昼食	ごま塩ごはん 五目汁 とんカツ 元気モリモリサラダ 紅白煮	胚芽米、米 さといも パン粉、マヨドレ 油、きび糖 きび糖	黒ごま ちくわ 豚肉(ヒレ)	にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、りんご、コーン、ひじき にんじん、だいこん	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ソース、酒 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	運動会がんばってね!おやつ 牛乳	小麦粉、米粉、きび糖、米油	バター 牛乳		ベーキングパウダー
05 土						
07 月	昼食	ごはん みそ汁 大根のツナあんかけ かぶの甘酢漬け フライドおさつ	胚芽米、米 じゃがいも きび糖、片栗粉 きび糖 さつまいも、油	米みそ ツナ缶	ねぎ、チンゲンサイ だいこん、たまねぎ かぶ、かぶの葉	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	きつねごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	油揚げ		かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩
08 火	昼食	雑穀入りごはん きのこのすまし汁 魚のごまみそ焼き うめおかか和え そぼろ納豆	胚芽米、米、五穀 きび糖 きび糖	さば、米みそ、すりごま かつお節 納豆	こまつな、エリンギ、しめじ キャベツ、にんじん、うめ干し 切干し大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒 しょうゆ
	午後おやつ	パインクリームパン 牛乳	コッペパン	生クリーム 牛乳	パイン缶	
09 水	昼食	そぼろごはん けんちん汁 煮豆 果物	胚芽米、米、油、ごま油、きび糖 きび糖	鶏ひき肉 油揚げ、米みそ いんげんまめ(乾)	たまねぎ、こまつな、もやし、コーン、しょうが にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ りんご	しょうゆ、酒、食塩 煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
10 木	昼食	雑穀入りごはん 豚肉のネギ塩焼き ごまかぼちゃ みそ汁 ほうれん草ソテー	胚芽米、米、五穀 ごま油 きび糖 油	豚肉(もも) すりごま 生揚げ、米みそ	ねぎ かぼちゃ たまねぎ、なす ほうれん草、コーン	食塩 しょうゆ 煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	アップルケーキ 牛乳	小麦粉、米油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
11 金	昼食	ごはん 秋ナスカレー 和風マリネ ウィンナーソテー	胚芽米、米 小麦粉 きび糖 油	牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳 ウインナー	トマト缶、たまねぎ、トマトピューレ りんご、なす、にんにく、しょうが キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ひじき	ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)	りんご、かき	
12 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏のカレーソテー ツナサラダ 果物	胚芽米、米 油 マヨドレ	米みそ 鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、こまつな、生わかめ たまねぎ キャベツ、にんじん りんご	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	ベーكدポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、パセリ粉
15 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 まつぼっくり揚げ さつまいものレモン煮 柿入り酢の物	胚芽米、米、五穀 コーンフレーク、油、片栗粉 さつまいも、きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏ひき肉、豚ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ レモン果汁 生わかめ、かき	煮干だし汁 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	和風蒸しパン 牛乳	米粉、きび糖、油	豆乳、ゆであずき、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
16 水	昼食	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 磯香和え さとごま揚げ	胚芽米、米 片栗粉 さといも、片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉 黒ごま	たまねぎ、もやし、しめじ はくさい、にんじん、焼きのり	煮干だし汁 みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	りんごゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	りんごジュース、寒天(アガー)	
17 木	昼食	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 焼きかぼちゃ スパイシーなす 果物	胚芽米、米 きび糖、片栗粉 油 油	米みそ 木綿豆腐、豚肉(もも)	生わかめ、エリンギ、切干し大根 たまねぎ、にんじん かぼちゃ なす、にんにく りんご	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
18 金	昼食	雑穀入りごはん とろろ昆布のおすまし 魚のみそ煮 ひじき煮 香りしめじ	胚芽米、米、五穀 きび糖 きび糖 ごま油	さば、米みそ ちくわ	だいこん、こまつな、とろろこんぶ しょうが にんじん、ひじき キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、みりん、酒 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	鶏しおうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉	はくさい、ねぎ	煮干だし汁、食塩
19 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 おなか和え 果物	胚芽米、米 きび糖、片栗粉	凍り豆腐、米みそ 豚肉(もも) かつお節	たまねぎ、ほうれんそう だいこん キャベツ、にんじん りんご	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶、ごま	にんじん	しょうゆ
21 月	昼食	ごはん スープ 麻婆白菜 あめおさつ うま味わかめ	胚芽米、米 片栗粉、ごま油 さつまいも、水あめ、油 ごま油	ごま 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、にんじん はくさい、にら、にんにく、しょうが 生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ぜんざい(防災食) フルーツ 牛乳	もち米、砂糖	あずき(乾) 牛乳	みかん缶	
22 火	昼食	雑穀入りごはん 干草椀 魚の塩焼き じゃがコーン 甘酢なす	胚芽米、米、五穀 じゃがいも 油、きび糖	絹ごし豆腐 さけ	にんじん、ごぼう、切干し大根 コーン なす	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 しょうゆ、みりん、かつおだし汁 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	きのこスパゲティー 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、しめじ	しょうゆ、食塩



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
23 水	昼食	ごはん みそ汁 生揚げの炒め物 みそだいこん 白菜の塩もみ	胚芽米、米 きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ 生揚げ、豚肉(もも) 米みそ	もやし、ほうれんそう、ねぎ たまねぎ、にんじん、コーン だいこん はくさい	煮干だし汁 酒、しょうゆ 酒 食塩
	午後おやつ	マーマレードポテト 牛乳	さつまいも、油	牛乳	マーマレード	
24 木	昼食	ごはん スープ チリコンカン チーズポテト キャベツサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油	ベーコン 豚ひき肉、いんげんまめ(乾) ピザ用チーズ、ツナ缶	ほうれんそう、コーン たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン たまねぎ キャベツ、干しぶどう りんご	かつおだし汁、みりん、食塩、パセリ粉 ケチャップ、ソース、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、もち米、きび糖	米みそ、すりごま		みりん
25 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏のからあげ ごま風味あえ きのこあん	胚芽米、米、五穀 さつまいも 片栗粉、油 ごま油 片栗粉、きび糖、ごま油	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 すりごま	ねぎ しょうが はくさい、にんじん まいたけ、しめじ、えのきたけ	煮干だし汁 酒、食塩 食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム、ブルーベリージャム	
26 土	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 油、きび糖	米みそ さけ	たまねぎ、こまつな、生わかめ あおのり キャベツ、にんじん、コーン りんご	煮干だし汁 酒、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	焼きいも 麦茶	さつまいも			
28 月	昼食	ごはん みそ汁 甘酢あんかけバーグ みそごぼう かぶの塩もみ	胚芽米、米 片栗粉、きび糖、ごま油 きび糖	生揚げ、米みそ 豚ひき肉 米みそ	キャベツ、葉ねぎ たまねぎ、しょうが にんじん、ごぼう かぶ、かぶの葉	煮干だし汁 しょうゆ、米酢、酒 かつおだし汁、酒 食塩
	午後おやつ	ポテチーパイ 牛乳	じゃがいも、ぎょうざの皮	粉チーズ 牛乳		
29 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 刻み昆布の煮物 菊花和え	胚芽米、米、五穀 さつまいも、きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ 鶏もも肉	チンゲンサイ、ねぎ、切干し大根 たまねぎ にんじん、刻みこんぶ もやし、きゅうり、菊の花	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	きのこごはん 麦茶	胚芽米、米、ごま		まいたけ、しめじ、えのきたけ	酒、しょうゆ、食塩
30 水	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のねぎボン酢ダレ 蒸し野菜 きぬかつぎ 果物	胚芽米、米 きび糖、ごま油 さといも	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも) 黒ごま	たまねぎ、にら ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん りんご	煮干だし汁 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	パンプキンスコーン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	木綿豆腐、豆乳 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
31 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 かぼちゃバーグ ゆかりはくさい チーズ	胚芽米、米、五穀 油、片栗粉	米みそ 鶏ひき肉、さば缶 チーズ	たまねぎ、生わかめ、こまつな かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しょうが はくさい、ゆかり	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	麩ラスク 干し芋 牛乳	焼ひ、きび糖、油 干しいも	きな粉、バター 牛乳		



10月（神無月）

10月は、出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月ということから神無月（かんなづき・かみなしづき）とするといわれています。逆に全国の神様たちが集まる出雲の国では神在月（かみありつき）といわれています。

<10月の行事>

●寒露（かんろ） <10月8日>

寒露とは、秋の長雨が終わり草木に冷たい霜が宿り始めるころのことです。朝晩は冷気が冷たくなり、紅葉が色濃くなる時期です。寒露のころに咲く花が「金木犀（きんもくせい）」です。

●スポーツの日 <10月14日>

元々は10月10日が「体育の日」でした。1964年10月10日に「東京オリンピック」の開会式が行われ制定されました。現在は10月の第2月曜日が「スポーツの日」になっています。「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」ということを趣旨として、体育・スポーツについて理解を深める日でもあります。

●十三夜 <10月15日>

十五夜が中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願いますが、十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でます。十三夜には、別の呼び方があり、この時期は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えしてお月見をしたことから「豆名月（まめめいげつ）」「栗名月（くりめいげつ）」と呼ばれます。

●霜降（そうこう） <10月23日>

霜降とは、秋が深まり、初霜が降りることです。「霜」とは、よく晴れた寒い朝に地面や草の表面につく氷の結晶のことです。

●ハロウィン <10月31日>

ハロウィンは古代ケルトの収穫祭がルーツといわれるお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う行事でした。現在はジャック・オ・ランタン（かぼちのランタン）を飾ったり、仮装するイベントとして定着しています。ハロウィンをモチーフにしたおやつやかぼちをつかった料理を家族やお友達と楽しむのもおすすめです。

旬の食材

新米、さつまいも、じゃがいも、さといも、にんじん、かぶ、くり、ぎんなん、かき、りんご、さけ、さんま

～さつまいもを美味しく食べましょう！～

「実りの秋」「食欲の秋」ですね。さつまいものおいしい季節です。今月末、ほしぐみさんとたいようぐみさんは、「さつまいも掘り遠足」に出かける予定です。春に苗植えをしたさつまいもが、大きく育っていることに期待を膨らませています。畑の土に触れたり、つるを引っ張ったり・・・ふだんできない野外体験を楽しみにしています。

掘りたてのさつまいもをつかって、園庭で「焼き芋会」を開催予定です。乳児クラスのお友達もさつまいも洗いをお手伝いしたり、さつまいもに新聞紙やアルミホイルを巻いたり・・・と、みんなで力を合わせて焼き芋作りを楽しみたいと思います。

また、ほしぐみさん、たいようぐみさんは、さつまいもを使ったクッキング保育も計画中です。ご家庭でも、旬のさつまいもをつかって親子でクッキングを楽しんでみてくださいね！

保育園の献立の中にも、旬のさつまいもを使った料理をいろいろと取り入れ、子どもたちの興味関心を広げていきたいと思っています！



三食をバランスのよく楽しみましょう♪

「スポーツの秋」です。子どもたちは運動会に向けて、たくさん体を動かしています。がんばる力が備わるようにバランスの良い食事を心がけましょう。朝食をしっかり食べてから登園してくださいね。

子どもの筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質、血や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどを摂取できる食事を意識することが大切です。三色食品群を参考に各食品群から2種類以上食品を選んで組み合わせみてください。



- ◆赤色群…たんぱく質《血や肉や骨になるもの。体をつくる》
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質《熱や力になる。エネルギー源になる》
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン《体の調子を整えるもの》
⇒野菜、果物、きのこ類など



離乳完了食・乳児食予定献立表

2024年10月



白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事を配慮して提供されます。

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん ベジタブルスープ チキンのトマト煮 ジャーマンポテト りんごのコンポート	胚芽米、米 油 じゃがいも、油 きび糖	鶏もも肉 ウィンナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん <small>トマト缶、たまねぎ、トマトピューレ、マッシュルーム、にんにく</small> たまねぎ りんご、ブルーベリー(乾)、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、食塩、パセリ粉 ソース、食塩 食塩
	午後おやつ	シンプルラスク 牛乳	食パン、きび糖、米油	バター 牛乳		
02 水	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん きのこ汁 レバーの竜田揚げ さつまいもの甘煮 おひたし	胚芽米、米 片栗粉、油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚レバー	エリンギ、フナピー、まいたけ、葉ねぎ しょうが もやし、チンゲンサイ	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	りんごのクランブル 牛乳	小麦粉、きび糖、油、水あめ	牛乳	りんご	
03 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん 納豆汁 魚のみそ蒸し焼き 春雨炒め ごぼう煮	胚芽米、米 きび糖 はるさめ、きび糖、ごま油 きび糖	挽きわり納豆 さけ、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、コーン 生わかめ、にんじん ごぼう	煮干だし汁、しょうゆ 酒、しょうゆ 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテトクラッカー 牛乳	さつまいも、クラッカー、きび糖	豆乳 牛乳		
04 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごま塩ごはん 五目汁 とんカツ 元気モリモリサラダ 紅白煮	胚芽米、米 さといも パン粉、マヨドレ 油、きび糖 きび糖	黒ごま ちくわ 豚肉(ヒレ)	にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、りんご、コーン、ひじき にんじん、だいこん	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ソース、酒 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 ベーキングパウダー
	午後おやつ	運動会がんばってね！おやつ 牛乳	小麦粉、米粉、きび糖、米油	バター 牛乳		
05 土						
07 月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 大根のツナあんかけ かぶの甘酢漬け フライドおさつ	胚芽米、米 じゃがいも きび糖、片栗粉 きび糖 さつまいも、油	米みそ ツナ缶	ねぎ、チンゲンサイ だいこん、たまねぎ かぶ、かぶの葉	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	きつねごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	油揚げ		かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩
08 火	午前おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん きのこのすまし汁 魚のごまみそ焼き うめおかか和え そぼろ納豆	胚芽米、米 きび糖 きび糖	さば、米みそ、すりごま かつお節 納豆	こまつな、エリンギ、しめじ キャベツ、にんじん、うめ干し 切干し大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒 しょうゆ
	午後おやつ	パインクリームパン 牛乳	コッペパン	生クリーム 牛乳	パイン缶	
09 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	そぼろごはん けんちん汁 煮豆 果物	胚芽米、米、油、ごま油、きび糖 きび糖	鶏ひき肉 油揚げ、米みそ いんげんまめ(乾)	たまねぎ、こまつな、もやし、コーン、しょうが にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ りんご	しょうゆ、酒、食塩 煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
10 木	午前おやつ	ドライブルーベリー 牛乳		牛乳	ブルーベリー(乾)	
	昼食	ごはん 豚肉のネギ塩焼き ごまかぼちゃ みそ汁 ほうれん草ソテー	胚芽米、米 ごま油 きび糖 油	豚肉(もも) すりごま 生揚げ、米みそ	ねぎ かぼちゃ たまねぎ、なす ほうれん草、コーン	食塩 しょうゆ 煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	アップルケーキ 牛乳	小麦粉、米油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
11 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 秋ナスカレー 和風マリネ ウィンナーソテー	胚芽米、米 小麦粉 きび糖 油	牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳 ウィンナー	トマト缶、たまねぎ、トマトピューレ りんご、なす、にんにく、しょうが キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ひじき	ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)	りんご、かき	
12 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏のカレーソテー ツナサラダ 果物	胚芽米、米 油 マヨドレ	米みそ 鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、こまつな、生わかめ たまねぎ キャベツ、にんじん りんご	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	ベークドポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、パセリ粉
15 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 まつぼっくり揚げ さつまいものレモン煮 柿入り酢の物	胚芽米、米 コーンフレーク、油、片栗粉 さつまいも、きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏ひき肉、豚ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ レモン果汁 生わかめ、かき	煮干だし汁 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	和風蒸しパン 牛乳	米粉、きび糖、油	豆乳、ゆであずき、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
16 水	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 磯香和え さとごま揚げ	胚芽米、米 片栗粉 さといも、片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉 黒ごま	たまねぎ、もやし、しめじ はくさい、にんじん、焼きのり	煮干だし汁 みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	りんごゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	りんごジュース、寒天(アガー)	
17 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 焼きかぼちゃ スパイシーなす	胚芽米、米 きび糖、片栗粉 油 油	米みそ 木綿豆腐、豚肉(もも)	生わかめ、エリンギ、切干し大根 たまねぎ、にんじん かぼちゃ なす、にんにく	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
18 金	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 魚のみそ煮 ひじき煮 香りしめじ	胚芽米、米 きび糖 きび糖 ごま油	さば、米みそ ちくわ	だいこん、こまつな、とろろこんぶ しょうが にんじん、ひじき キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、みりん、酒 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	鶏しおうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉	はくさい、ねぎ	煮干だし汁、食塩
19 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 おかか和え 果物	胚芽米、米 きび糖、片栗粉	凍り豆腐、米みそ 豚肉(もも) かつお節	たまねぎ、ほうれんそう だいこん キャベツ、にんじん りんご	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶、ごま	にんじん	しょうゆ
21 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん スープ 麻婆白菜 あめおさつ うま味わかめ	胚芽米、米 片栗粉、ごま油 さつまいも、水あめ、油 ごま油	ごま 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、にんじん はくさい、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ぜんざい(防災食) フルーツ 牛乳	もち米、砂糖	あずき(乾) 牛乳	みかん缶	
22 火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん 干草椀 魚の塩焼き じゃがコーン 甘酢なす	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	絹ごし豆腐 さけ	にんじん、ごぼう、切干し大根 コーン なす	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 しょうゆ、みりん、かつおだし汁 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	きのこスパゲティー 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、しめじ	しょうゆ、食塩



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 生揚げの炒め物 みそだいこん 白菜の塩もみ	胚芽米、米 きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ 生揚げ、豚肉(もも) 米みそ	もやし、ほうれんそう、ねぎ たまねぎ、にんじん、コーン だいこん はくさい	煮干だし汁 酒、しょうゆ 酒 食塩
	午後おやつ	マーマレードポテト 牛乳	さつまいも、油	牛乳	マーマレード	
24 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん スープ チリコンカン チーズポテト キャベツサラダ	胚芽米、米 じゃがいも 油	ベーコン 豚ひき肉、いんげんまめ(乾) ピザ用チーズ、ツナ缶	ほうれんそう、コーン たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン たまねぎ キャベツ、干しぶどう	かつおだし汁、みりん、食塩、パセリ粉 ケチャップ、ソース、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、もち米、きび糖	米みそ、すりごま		みりん
25 金	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏のからあげ ごま風味あえ きのこあん	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉、油 ごま油 片栗粉、きび糖、ごま油	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 すりごま	ねぎ しょうが はくさい、にんじん まいたけ、しめじ、えのきたけ	煮干だし汁 酒、食塩 食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム、ブルーベリージャム	
26 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 油、きび糖	米みそ さけ	たまねぎ、こまつな、生わかめ あおのり キャベツ、にんじん、コーン りんご	煮干だし汁 酒、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	焼きいも 麦茶	さつまいも			
28 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 甘酢あんかけバーグ みそごぼう かぶの塩もみ	胚芽米、米 片栗粉、きび糖、ごま油 きび糖	生揚げ、米みそ 豚ひき肉 米みそ	キャベツ、葉ねぎ たまねぎ、しょうが にんじん、ごぼう かぶ、かぶの葉	煮干だし汁 しょうゆ、米酢、酒 かつおだし汁、酒 食塩
	午後おやつ	ポテチーパイ 牛乳	じゃがいも、ぎょうざの皮	粉チーズ 牛乳		
29 火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 刻み昆布の煮物 おひたし	胚芽米、米 さつまいも、きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ 鶏もも肉	チンゲンサイ、ねぎ、切干し大根 たまねぎ にんじん、刻みこんぶ もやし、きゅうり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	きのこごはん 麦茶	胚芽米、米、ごま		まいたけ、しめじ、えのきたけ	酒、しょうゆ、食塩
30 水	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のねぎボン酢ダレ 蒸し野菜 きぬかつぎ	胚芽米、米 きび糖、ごま油 さといも	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも) 黒ごま	たまねぎ、にら ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	パンプキンスコーン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	木綿豆腐、豆乳 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
31 木	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 かぼちゃバーグ ゆかりはくさい チーズ	胚芽米、米 油、片栗粉	米みそ 鶏ひき肉、ツナ缶 チーズ	たまねぎ、生わかめ、こまつな にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しょうが はくさい、ゆかり	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	麩ラスク 干しいも 牛乳	焼ふ、きび糖、油 干しいも	きな粉、バター 牛乳		



10月（神無月）

10月は、出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月ということから神無月（かんなづき・かみなしづき）とするといわれています。逆に全国の神様たちが集まる出雲の国では神在月（かみありつき）といわれています。

<10月の行事>

●寒露（かんろ） <10月8日>

寒露とは、秋の長雨が終わり草木に冷たい霜が宿り始めるころのことです。朝晩は冷気が冷たくなり、紅葉が色濃くなる時期です。寒露のころに咲く花が「金木犀（きんもくせい）」です。

●スポーツの日 <10月14日>

元々は10月10日が「体育の日」でした。1964年10月10日に「東京オリンピック」の開会式が行われ制定されました。現在は10月の第2月曜日が「スポーツの日」になっています。「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」ということを趣旨として、体育・スポーツについて理解を深める日でもあります。

●十三夜 <10月15日>

十五夜が中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願いますが、十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でます。十三夜には、別の呼び方があり、この時期は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えしてお月見をしたことから「豆名月（まめめいげつ）」、「栗名月（くりめいげつ）」と呼ばれます。

●霜降（そうこう） <10月23日>

霜降とは、秋が深まり、初霜が降りることです。「霜」とは、よく晴れた寒い朝に地面や草の表面につく氷の結晶のことです。

●ハロウィン <10月31日>

ハロウィンは古代ケルトの収穫祭がルーツといわれるお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う行事でした。現在はジャック・オ・ランタン（かぼちゃのランタン）を飾ったり、仮装するイベントとして定着しています。ハロウィンをモチーフにしたおやつやかぼちゃをつかった料理を家族やお友達と楽しむのもおすすめです。

旬の食材

新米、さつまいも、じゃがいも、さといも、にんじん、かぶ、くり、ぎんなん、かき、りんご、さけ、さんま

～さつまいもを美味しく食べましょう！～

「実りの秋」「食欲の秋」ですね。さつまいものおいしい季節です。今月末、ほしぐみさんとたいようぐみさんは、「さつまいも掘り遠足」に出かける予定です。春に苗植えをしたさつまいもが、大きく育っていることに期待を膨らませています。畑の土に触れたり、つるを引っ張ったり…ふだんできない野外体験を楽しみにしています。掘りたてのさつまいもをつかって、園庭で「焼き芋会」を開催予定です。乳児クラスのお友達もさつまいも洗いをお手伝いしたり、さつまいもに新聞紙やアルミホイルを巻いたり…と、みんなで力を合わせて焼き芋作りを楽しみたいと思います。また、ほしぐみさん、たいようぐみさんは、さつまいもを使ったクッキング保育も計画中です。ご家庭でも、旬のさつまいもをつかって親子でクッキングを楽しんでみてくださいね！

保育園の献立の中にも、旬のさつまいもを使った料理をいろいろと取り入れ、子どもたちの興味関心を広げていきたいと思っています！



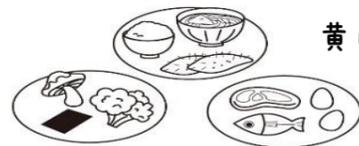
三食をバランスのよく楽しみましょう♪

「スポーツの秋」です。子どもたちは運動会に向けて、たくさん体を動かしています。がんばる力が備わるようにバランスの良い食事を心がけましょう。朝食をしっかり食べてから登園してくださいね。

子どもの筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質、血や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどを摂取できる食事を意識することが大切です。三色食品群を参考に各食品群から2種類以上食品を選んで組み合わせみてください。



緑色群



黄色群

赤色群

- ◆赤色群…たんぱく質《血や肉や骨になるもの。体をつくる》
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質《熱や力になる。エネルギー源になる》
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン《体の調子を整えるもの》
⇒野菜、果物、きのこ類など



離乳食予定献立表(9~11か月ごろ)

2024年10月

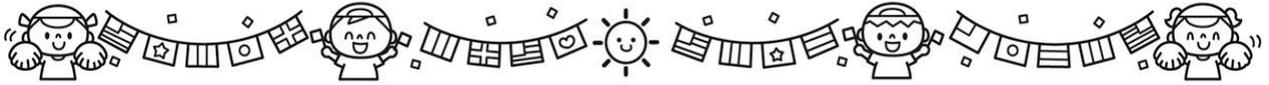


白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01火	おかゆ/軟飯 やさいスープ つくねのトマト煮 ポイルポテト	米/ たまねぎ/キャベツ/にんじん/食塩/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマト缶/トマトピューレ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉 じゃがいも/
02水	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナのおさつ煮 ポイル野菜	米/ にんじん/もやし/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/ツナ水煮缶/しょうゆ/きび糖/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
03木	おかゆ/軟飯 納豆汁 魚のみそ煮 ポイル野菜	米/ 挽きわり納豆/生わかめ/たまねぎ/こまつな/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さけ/キャベツ/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
04金	おかゆ/軟飯 すまし汁 キャベツバーグ ポイル野菜	米/ だいこん/にんじん/こまつな/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/キャベツ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
05土		
07月	おかゆ/軟飯 みそ汁 大根のツナあんかけ ポイル野菜	米/ じゃがいも/にんじん/かぶ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ だいこん/ツナ油漬缶/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
08火	おかゆ/軟飯 納豆汁 魚のみそ煮 ポイル野菜	米/ 挽きわり納豆/こまつな/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さけ/キャベツ/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
09水	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏のつくね煮 ポイル野菜	米/ だいこん/こまつな/もやし/かつお・昆布だし汁/米みそ/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
10木	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ ポイル野菜	米/ たまねぎ/なす/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
11金	おかゆ/軟飯 やさいスープ トマト煮込みバーグ ポイル野菜	米/ ほうれんそう/キャベツ/緑豆もやし/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/なす/トマト缶/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
12土	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 ポイル野菜	米/ キャベツ/こまつな/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/たまねぎ/凍り豆腐/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
15火	おかゆ/軟飯 みそ汁 キャベツバーグ ふかし芋	米/ にんじん/生わかめ/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉 さつまいも/
16水	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏のつくね煮 ポイル野菜	米/ はくさい/緑豆もやし/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日付	献立名	材料名
17木	おかゆ/軟飯 みそ汁 豆腐のうま煮 ポイル野菜	米/ なす/たまねぎ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
18金	おかゆ/軟飯 すまし汁 魚のみそ煮 ポイル野菜	米/ だいこん/こまつな/えのきたけ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/米みそ/きび糖/かつおだし汁/ にんじん/
19土	おかゆ/軟飯 みそ汁 大根とツナの煮物 ポイル野菜	米/ 凍り豆腐/ほうれんそう/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ だいこん/ツナ水煮缶/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/ にんじん/
21月	おかゆ/軟飯 すまし汁 麻婆白菜 ふかし芋	米/ だいこん/にんじん/生わかめ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/はくさい/しょうゆ/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
22火	おかゆ/軟飯 すまし汁 魚のさっぱり煮 ポイルポテト	米/ 絹ごし豆腐/なす/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
23水	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ 大根煮	米/ はくさい/にんじん/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ だいこん/かつお・昆布だし汁/
24木	おかゆ/軟飯 やさいスープ トマト煮込みバーグ ポイルポテト	米/ キャベツ/ほうれんそう/にんじん/食塩/かつおだし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマトピューレ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
25金	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏のつくね煮 ポイル野菜	米/ さつまいも/はくさい/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
26土	おかゆ/軟飯 みそ汁 魚の磯辺煮 ポイル野菜	米/ 生わかめ/たまねぎ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/キャベツ/食塩/あおのり/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
28月	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ ポイルポテト	米/ キャベツ/にんじん/かぶ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ じゃがいも/
29火	おかゆ/軟飯 みそ汁 さつま芋のそぼろ煮 ポイル野菜	米/ たまねぎ/緑豆もやし/きゅうり/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/鶏ささ身挽肉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/ にんじん/
30水	おかゆ/軟飯 みそ汁 キャベツバーグ ポイル野菜	米/ かぼちゃ/たまねぎ/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/キャベツ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
31木	おかゆ/軟飯 みそ汁 かぼちゃのツナあん ポイル野菜	米/ こまつな/はくさい/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かぼちゃ/たまねぎ/ツナ水煮缶/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/

