



10月 幼児食 献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2月	オレンジ	豆腐のドライカレー ブロッコリーサラダ 卵スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー 人参 小松菜	18水	梨	さつま芋ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 ゆし豆腐	白米 さつま芋 しらたき ねぎ	トマト 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	
3火	青切みかん	ゆかりご飯 はんぺんチーズフライ 胡瓜のしらすあえ レバー汁	はんぺん チーズ 卵 鶏肉 鶏レバー	白米 ゆかり 小麦粉 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	19木	りんご	麦ごはん 赤魚のおろし煮 豚肉とナスの炒め物 厚揚げのみそ汁	白身魚 赤魚 豚肉 厚揚げ	白米 押し麦	大根 ねぎ ナス 玉ねぎ にはら 小松菜
	午後おやつ	バナナクッキー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 油	バナナ		午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋	
4水	バナナ	麦ご飯 納豆みそ 鶏肉と野菜の炒め物 ソーメン汁	納豆 鶏肉	白米 押し麦 じゃが芋 ソーメン	玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー ねぎ	20金	お弁当会				
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	バター オートミール 砂糖 小麦粉	
5木	パイナップル	ひじき入ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵ときのこのスープ	ひじき 合挽肉 卵	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 りんご コーン えのき草 ねぎ	21土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ちくわ ワカメ	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 胡瓜 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	ジュシーおにぎり 小魚	ツナ缶 昆布 小魚	白米	人参 ねぎ		午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
6金	りんご	ご飯 鮭のチーズマヨ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鮭 チーズ ちきあぎ アーサ	白米 マヨネーズ こんにやく ごぼう 人参 にはら 大根 ねぎ		23月	オレンジ	もずく丼ぶり 南瓜サラダ 味噌汁	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ 絹豆腐	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 南瓜 レーズン ほうれん草
	午後おやつ	黒ゴマサンド 牛乳	牛乳	食パン 黒ゴマジャム			午後おやつ	ソーメンチャンプルー ヤクルト	ツナ缶 ヤクルト	ソーメン	もやし にはら
7土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 鶏スープ	ポーク缶 卵 ツナ缶 鶏肉	白米 玉ねぎ 人参 からし菜 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ		24火	バナナ	ご飯 サバのノルウェー風 肉じゃが みそ汁	サバ 豚肉 じゃが芋 しらたき	白米 トマト 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	はちやぐみ レーズン 牛乳	牛乳	はちやぐみ レーズン			午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ コーンフレーク オートミール マーガリン	
10火	りんご	《マグロの日》ふりかけご飯 マグロツナコロッケ 梅昆布甘酢あえ ワカメのみそ汁	マグロツナ缶 チーズ 卵 塩昆布 ワカメ	白米 ふりかけ じゃが芋	玉ねぎ トマト 白菜 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	25水	柿	もちぎびご飯 ハンバーグ ブロッコリーステーキ コンソメスープ	合挽肉 卵 ベーコン 卵 牛乳	白米 もちぎび パン粉	人参 ビーマン 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 セロリ
	午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー			午後おやつ	サーターアングァー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉	
11水	バナナ	ご飯 タンドリーチキン 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	鶏肉 ヨーグルト 鶏ミンチ 卵	白米	人参 玉ねぎ いんげん 冬瓜 しめじ ねぎ	26木	りんご	ふりかけご飯 唐揚げチキン かみかみあえ ワカメのみそ汁	鶏肉 さきいか ワカメ	白米 ふりかけ	トマト 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 チョコ 油			午後おやつ	メロンパンスコーン 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	
12木	梨	野菜ラーメン かりかり胡瓜 ポテトフライ	ナルト	ラーメン	キャベツ コーン 長ネギ 胡瓜	27金	オレンジ	フィッシュバーガー レタスサラダ クリームスープ	白身魚 卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ	
	午後おやつ	ワカメおにぎり 魚肉ソーセージ	ワカメ 魚肉ソーセージ	白米			午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース
13金	ネーブル	玄米ご飯 サバの香焼 クレープリチー じゃが芋のみそ汁	サバ 刻み昆布 豚肉	白米 玄米 こんにやく じゃが芋	ブロッコリー 切干大根 人参 にはら 玉ねぎ ねぎ	28土	バナナ	生妻焼き丼 ワカメと白菜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ワカメ ツナ缶 絹豆腐	白米 白菜 人参 ほうれん草	
	午後おやつ	カレーチーズラスク 牛乳	粉チーズ 牛乳	食パン マヨネーズ			午後おやつ	かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう	
14土	バナナ	ジュシー 春雨サラダ 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米 春雨 大根 人参 ごぼう ねぎ	人参 にはら 白菜 人参	30月	りんご	オムライス キャベツの和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	ビスコ ブルー 牛乳	牛乳	ビスコ ブルー			午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト	ウエハース	バナナ バイン缶
16月	ヨーグルトあえ	大根チキンカレー キャベツサラダ アーサ汁	鶏肉 カニ棒 アーサ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース キャベツ かいわれ 人参 ねぎ	31火	梨	ご飯 南瓜ミート焼き マカロニサラダ ゆし豆腐	合挽肉 卵 チーズ	白米 小麦粉 パン粉 マカロニ	南瓜 玉ねぎ 人参 胡瓜 みかん缶 白菜 玉ねぎ 人参
	午後おやつ	チーズクッキー 牛乳	粉チーズ 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター			午後おやつ	ハローウィンサンド 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	ロールパン	レタス
17火	青切みかん	《沖縄そばの日》 ソーキそば ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	ソーキ かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐	沖縄そば	ねぎ ほうれん草 人参	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。 ※ 9日(月)スポーツの日でお休みです。					
	午後おやつ	油みそおにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米	胡瓜						





10月 離乳食 献立表



令和5年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	果物	おやつ (3回食から)	※	
		ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)						※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
2	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し	ブロッコリーサラダマッシュ 小松菜スープ	オレンジ果汁	おじゃ豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐の野菜のつぶし煮	ブロッコリーつぶしサラダ 小松菜スープ	オレンジ			
		後期	軟飯 豆腐と野菜煮	ブロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁				
3	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	人参ペースト 野菜スープ	みかん果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮	胡瓜のおろしあえ 野菜スープ	みかん			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	胡瓜の和え物 レバー汁				
4	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト	ブロッコリーあえマッシュ すましスープ	バナナ果汁	さつま芋おやき		
		中期	納豆全粥 ささみと野菜のつぶし煮	ブロッコリーつぶしあえ ソーメン汁	バナナ			
		後期	納豆軟飯 ささみの野菜煮	ブロッコリーあえ ソーメン汁				
5	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト	サラダマッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	おじゃレタススープ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮	つぶしサラダ じゃが芋スープ	バナナ			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮	サラダ じゃが芋スープ				
6	金	初期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し	野菜ペースト 大根スープ	りんご果汁	チーズサンドパン		
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮	野菜のつぶし煮 大根スープ	煮りんご	じゃが芋スープ		
		後期	軟飯 魚のミルク煮	野菜きんぴら 大根のみそ汁				
7	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	ポテトサラダマッシュ キャベツスープ	バナナ果汁	鶏おじゃオニオンスープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮	つぶしポテトサラダ 鶏スープ	バナナ			
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物	ポテトサラダ 鶏スープ				
10	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	白菜の和え物マッシュ オニオンスープ	りんご果汁	おじゃ豆腐のみそ汁		
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮	白菜のつぶしあえ オニオンスープ	煮りんご			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	白菜の和え物 オニオンスープ				
11	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト	人参と豆腐のすり流し 冬瓜スープ	バナナ果汁	鶏おじゃ豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮	人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜スープ	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物	人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁				
12	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	豆腐のすり流し すましスープ	りんご果汁	コーンおじゃキャベツスープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮	豆腐のつぶし煮 つぶしうどん汁	煮梨			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	豆腐の煮物 うどん汁				
13	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のつぶし煮	人参ペースト じゃが芋スープ	オレンジ果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮	切干大根のつぶし煮 じゃが芋スープ	オレンジ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	切干大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁				
14	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	白菜サラダマッシュ 野菜スープ	バナナ果汁	鶏おじゃ白菜スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮	白菜つぶしサラダ 鶏汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	白菜サラダ 鶏汁				
16	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト	キャベツサラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	おじゃキャベツスープ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮	キャベツサラダマッシュ オニオンスープ	ヨーグルトあえ			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮	キャベツサラダ オニオンスープ				
17	火	初期	つぶし粥 南瓜ペースト	ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ	みかん果汁	鶏おじゃ南瓜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮	ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁	みかん			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物	ほうれん草の白和え ソーメン汁				
18	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	人参ペースト 野菜スープ	バナナ果汁	さつま芋ウムニー		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮	野菜のつぶし煮 ゆし豆腐	煮梨			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	人参炒め煮 ゆし豆腐				
19	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し	南瓜ペースト 小松菜スープ	りんご果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 魚のつぶし煮	南瓜の煮物 小松菜スープ	煮りんご			
		後期	軟飯 魚のおろし煮	南瓜の煮物 小松菜のみそ汁				
20	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	小松菜の和え物マッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	おじゃ小松菜スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮	小松菜のつぶしあえ じゃが芋スープ	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	小松菜の和え物 じゃが芋スープ				
21	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト	小松菜の和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	鶏おじゃ小松菜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮	小松菜のつぶし和え 大根スープ	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物	小松菜の和え物 大根のみそ汁				
23	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト	南瓜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	にゅうめん		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮	南瓜サラダ みそ汁	オレンジ			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮	南瓜サラダ みそ汁				
24	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し	じゃが芋の煮物マッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	南瓜パンケーキ		
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮	じゃが芋のつぶし煮 白菜スープ	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮	じゃが芋の煮物 みそ汁				
25	水	初期	つぶし粥 野菜のすり流し	ブロッコリー煮マッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 ささみのつぶし野菜煮	ブロッコリーつぶし煮 オニオンスープ	バナナ			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮	ブロッコリー柔らか煮 オニオンスープ				
26	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト	和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	鶏おじゃキャベツスープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮	つぶし和え物 豆腐のすまし汁	煮りんご			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物	和え物 豆腐のすまし汁				
27	金	初期	つぶし粥 魚の煮つけ	トマトペースト 野菜スープ	オレンジ果汁	トマトケーキ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮	野菜つぶしサラダ ミルクスープ	オレンジ			
		後期	軟飯 魚の煮つけ	野菜サラダ ミルクスープ				
28	土	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し	白菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじゃオニオンスープ		
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮	白菜のつぶしあえ 豆腐のすまし汁	バナナ			
		後期	軟飯 白身魚の煮つけ	白菜の和え物 豆腐のすまし汁				
30	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト	さつま芋マッシュ 大根スープ	りんご果汁	芋おじゃオニオンスープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮	さつま芋のつぶし煮 大根スープ	煮りんご			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物	さつま芋の煮物 大根のみそ汁				
31	火	初期	つぶし粥 南瓜の煮物マッシュ	ポテトサラダマッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	南瓜パンケーキ		
		中期	全粥 南瓜のつぶし煮	つぶしポテトサラダ 白菜スープ	煮梨			
		後期	軟飯 南瓜の煮物	ポテトサラダ 白菜スープ				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 9日(月)スポーツの日でお休みです。

