



# 10月 幼 児 食 献 立 表



美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物 緑	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)			
1	火	バナナ	麦ご飯	納豆	白米 押し麦	17	木	バナナ	お弁当会	納豆	白米	バナナ				
			鶏肉と野菜の炒め物	鶏肉	じゃが芋				玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー	お弁当会	鶏肉		じゃが芋	玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー		
	午後おやつ		アメリカンドック	ウインナー(卵)	牛乳				アメリカンドック	ウインナー(卵)	牛乳					
2	水	オレンジ	ご飯	白米	18	金	オレンジ	お弁当会	白米	オレンジ	お弁当会	白米				
			うじら豆腐風	木綿豆腐 魚のすり身(カニ)				ねぎ	お弁当会		木綿豆腐 魚のすり身(カニ)	ねぎ	お弁当会	木綿豆腐 魚のすり身(カニ)	ねぎ	
	午後おやつ		ふかし芋	さつま芋				ふかし芋	さつま芋							
3	木	パイナップル	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	19	土	パイナップル	運動会	合挽肉	スパゲティ	パイナップル	運動会			
			野菜サラダ	マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト				運動会	マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト		運動会	マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト	
	午後おやつ		鮭おにぎり	鮭	白米			鮭おにぎり	鮭	白米						
4	金	りんご	ご飯	白米	21	月	りんご	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	りんご	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
			魚のチーズマヨ焼き	白身魚 チーズ				マヨネーズ	ブロッコリー	マカロニサラダ	マカロニ		人参 胡瓜 みかん缶	魚のチーズマヨ焼き	白身魚 チーズ	マヨネーズ
	午後おやつ		ジャムサンド	食パン バター ジャム				オートミールクッキー	(卵)	牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP		オートミールクッキー	(卵)	牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP
5	土	バナナ	チャーハン	ポーク缶(卵)	白米	22	火	バナナ	さつま芋ご飯	白米 さつま芋	バナナ	さつま芋ご飯	白米 さつま芋			
			胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参				さつま芋ご飯	白米 さつま芋		胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参		
	午後おやつ		はちやくみ	はちやくみ				オレンジ風味ブラウニー	牛乳(卵) ココア	ケーキMIX 砂糖			オレンジ風味ブラウニー	牛乳(卵) ココア	ケーキMIX 砂糖	
6	日	りんご	ごはん	白米	23	水	りんご	もちきびご飯	白米 もちきび	りんご	もちきびご飯	白米 もちきび				
			照り焼きチキン	鶏肉				ブロッコリー	照り焼きチキン		鶏肉	ブロッコリー				
	午後おやつ		大学芋	さつま芋				桃ケーキ	(卵) 豆乳	ケーキMIX 油 砂糖			桃ケーキ	(卵) 豆乳	ケーキMIX 油 砂糖	
7	月	りんご	ごはん	白米	24	木	りんご	フィッシュバーガー	白身魚(卵)	パン 小麦粉 ハンパ(マヨネーズ)	玉ねぎ	りんご	フィッシュバーガー	白身魚(卵)	パン 小麦粉 ハンパ(マヨネーズ)	玉ねぎ
			照り焼きチキン	鶏肉				ブロッコリー	野菜サラダ	レタス 胡瓜 トマト	照り焼きチキン		鶏肉	ブロッコリー	野菜サラダ	レタス 胡瓜 トマト
	午後おやつ		チョコチップ蒸しパン	(卵) 牛乳	ケーキMIX 砂糖 チョコ 油			ジュージーおにぎり	ツナ缶 昆布	白米	人参 ねぎ		ジュージーおにぎり	ツナ缶 昆布	白米	人参 ねぎ
8	火	オレンジ	ゆかりご飯	白米 ゆかり	25	金	オレンジ	ふりかけご飯	白米 ふりかけ	オレンジ	ふりかけご飯	白米 ふりかけ				
			赤魚のおろし煮	赤魚				大根 ねぎ	鶏肉の味噌漬け焼き		鶏肉	ブロッコリー	赤魚のおろし煮	赤魚	大根 ねぎ	鶏肉の味噌漬け焼き
	午後おやつ		チョコチップ蒸しパン	(卵) 牛乳	ケーキMIX 砂糖 チョコ 油			ジュージーおにぎり	ツナ缶 昆布	白米	人参 ねぎ		ジュージーおにぎり	ツナ缶 昆布	白米	人参 ねぎ
9	水	ヨーグルト あえ	もちきびご飯	白米 もちきび	26	土	ヨーグルト あえ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	ヨーグルト あえ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
			モーボー冬瓜	豚ミンチ				長ネギ 冬瓜 人参	わかめと白菜の和え物	わかめ ツナ缶	白菜 人参		モーボー冬瓜	豚ミンチ	長ネギ 冬瓜 人参	わかめと白菜の和え物
	午後おやつ		チョコチップ蒸しパン	(卵) 牛乳	ケーキMIX 砂糖 チョコ 油			かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	
10	木	青切みかん	ごはん	白米	27	日	青切みかん	オムライス	鶏肉(卵)	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	青切みかん	オムライス	鶏肉(卵)	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
			じゃが芋とツナのチーズ焼き	ツナ缶 チーズ				じゃが芋	パセリ	じゃが芋とツナのチーズ焼き	ツナ缶 チーズ		じゃが芋	パセリ		
	午後おやつ		プリン					かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	
11	金	ネーブル	玄米ご飯	白米 玄米	28	月	ネーブル	雑穀米ご飯	白米 雑穀米	ネーブル	雑穀米ご飯	白米 雑穀米				
			サバの香焼	サバ				ブロッコリー	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	サバの香焼	サバ	ブロッコリー		
	午後おやつ		メロンパンスコーン	(卵)	バター 砂糖 ケーキMIX			かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	
12	土	バナナ	ジュース	白米	29	火	バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米	バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米				
			春雨サラダ	ちくわ				春雨	白菜 人参		春雨サラダ	ちくわ	春雨	白菜 人参		
	午後おやつ		ビスコ ブルーン	ビスコ	ブルーン			かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	
13	日	りんご	ごはん	白米	30	水	りんご	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	りんご	ヨーグルトあえ	ヨーグルト				
			ポークカレー	豚ミンチ				白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン		ポークカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン		
	午後おやつ		チョコチップ蒸しパン	(卵) 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター			かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	
14	月	バナナ	ごはん	白米	31	木	バナナ	ハロウィンライカレー	合挽肉	白米	人参 ビーマン 玉ねぎ コーン	バナナ	ハロウィンライカレー	合挽肉	白米	人参 ビーマン 玉ねぎ コーン
			春雨サラダ	ちくわ				春雨	白菜 人参	春雨サラダ	ちくわ		春雨	白菜 人参		
	午後おやつ		ビスコ ブルーン	ビスコ	ブルーン			かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	
15	火	梨	ポークカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	30	水	梨	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	梨	ヨーグルトあえ	ヨーグルト			
			キャベツサラダ	ハム	キャベツ コーン 人参				キャベツサラダ	ハム		キャベツ コーン 人参				
	午後おやつ		チョコチップ蒸しパン	(卵) 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター			かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	
16	水	青切みかん	ごはん	白米	31	木	青切みかん	ハロウィンケーキ	(卵)	牛乳	バター 砂糖 小麦粉 チョコ	青切みかん	ハロウィンケーキ	(卵)	牛乳	バター 砂糖 小麦粉 チョコ
			三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ				沖繩そば	ねぎ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ		沖繩そば	ねぎ		
	午後おやつ		チョコチップ蒸しパン	(卵) 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター			かりんとう	チーズ	かりんとう			かりんとう	チーズ	かりんとう	

※ 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。  
 ※ 14日(月)スポーツの日でお休みです。





# 10月 離乳食 献立表



令和6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)	※ 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。
		ヨーグルト状(ペースト)					
		豆腐の固さ(マッシュ)					
1	火	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	バナナ果汁	じゃが芋おやき	※ 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。
		中期	納豆全粥 ササミと野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ ソーメン汁	バナナ	バナナ	じゃが芋おやき	
		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	バナナ	バナナ	じゃが芋おやき	
2	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトサラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	オレンジ果汁	おじや	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ みそ汁	オレンジ	オレンジ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 トマトサラダ みそ汁	オレンジ	オレンジ	豆腐のすまし汁	
3	木	初期	つぶし粥 魚と野菜ペースト 南瓜サラダペースト じゃが芋スープ	バナナ果汁	バナナ果汁	鮭おじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ じゃが芋スープ	バナナ	バナナ	南瓜スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ	バナナ	バナナ	南瓜スープ	
4	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	りんご果汁	チーズサンド	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁	煮りんご	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	煮りんご	煮りんご	じゃが芋スープ	
5	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	バナナ果汁	鶏おじや	
		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	バナナ	オニオンスープ	
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏スープ	バナナ	バナナ	オニオンスープ	
7	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト さつま芋スープ	りんご果汁	りんご果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 さつま芋のみそ汁	煮りんご	煮りんご	さつま芋おやき	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 さつま芋のみそ汁	煮りんご	煮りんご	さつま芋おやき	
8	火	初期	つぶし粥 魚のおろし煮 野菜ペースト すましスープ	オレンジ果汁	オレンジ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	オレンジ	オレンジ	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 ゆし豆腐	オレンジ	オレンジ	じゃが芋スープ	
9	水	初期	つぶし粥 冬瓜煮物ペースト さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナ果汁	ササミおじや	
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	冬瓜スープ	
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁	ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	冬瓜スープ	
10	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ	みかん果汁	みかん果汁	おじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 白菜スープ	みかん	みかん	じゃが芋のみそ汁	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 白菜スープ	みかん	みかん	じゃが芋のみそ汁	
11	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト じゃが芋スープ	オレンジ果汁	オレンジ果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし和え じゃが芋のみそ汁	オレンジ	オレンジ	じゃが芋おやき	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根の軟らか煮 じゃが芋のみそ汁	オレンジ	オレンジ	じゃが芋おやき	
12	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	バナナ果汁	鶏おじや	
		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	バナナ	白菜スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 鶏汁	バナナ	バナナ	白菜スープ	
15	火	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	バナナ果汁	ささみおじや	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ オニオンスープ	煮梨	煮梨	キャベツスープ	
		後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ	煮梨	煮梨	キャベツスープ	
16	水	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	みかん果汁	鶏おじや	
		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	みかん	南瓜スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え ソーメン汁	みかん	みかん	南瓜スープ	
17	木	 お弁当会 					
18	金	 お弁当会 					
19	土	 運動会 					
21	月	初期	つぶし粥 豆腐の野菜煮すり流し ほうれん草サラダマッシュ じゃが芋スープ	オレンジ果汁	オレンジ果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶしサラダ じゃが芋のみそ汁	オレンジ	オレンジ	豆腐パンケーキ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ほうれん草サラダ じゃが芋のみそ汁	オレンジ	オレンジ	豆腐パンケーキ	
22	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ	オレンジ果汁	オレンジ果汁	さつま芋のウムニー	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	オレンジ	オレンジ	さつま芋のウムニー	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐	オレンジ	オレンジ	さつま芋のウムニー	
23	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	りんご果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ	煮りんご	煮りんご	人参パンケーキ	
		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	煮りんご	煮りんご	人参パンケーキ	
24	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し トマトペースト ミルク野菜スープ	オレンジ果汁	オレンジ果汁	おじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶしサラダ ミルク野菜スープ	オレンジ	オレンジ	レタススープ	
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ ミルク野菜スープ	オレンジ	オレンジ	レタススープ	
25	金	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	りんご果汁	りんごパンケーキ	
		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	煮りんご	りんごパンケーキ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のすまし汁	煮りんご	煮りんご	りんごパンケーキ	
26	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	バナナ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮 白菜のつぶし和え 豆腐のすまし汁	バナナ	バナナ	オニオンスープ	
		後期	軟飯 白身魚の煮つけ 白菜の和え物 豆腐のすまし汁	バナナ	バナナ	オニオンスープ	
28	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ	オレンジ果汁	オレンジ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁	オレンジ	オレンジ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ 大根のみそ汁	オレンジ	オレンジ	豆腐のすまし汁	
29	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ	バナナ	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁	バナナ	バナナ	じゃが芋スープ	
30	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトペースト 小松菜スープ	みかん果汁	みかん果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしバンバンジーサラダ 小松菜スープ	みかん	みかん	パンケーキ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 バンバンジーサラダ 小松菜スープ	みかん	みかん	パンケーキ	
31	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	バナナ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ	バナナ	バナナ	南瓜おやき	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ	バナナ	バナナ	南瓜おやき	

※ 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。  
 ※ 14日(月)スポーツの日でお休みです。

