

令和7年10月の予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	あわごはん、鶏の照焼き 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク バナナケーキ	鶏もも肉、しらす、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉	ブロッコリー、きゅうり、はくさい、オクラ、梅、だいこん、こまつな、なし、バナナ
2	木	わかめごはん、豆腐ステーキのあんかけ ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク 大芋	豆腐、鶏ひき肉、レバー、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、さつまいも、ごま	わかめ、たまねぎ、黄ピーマン、ひじき、にんじん、もやし、にら、なす、パイン
3	金	あわごはん、魚のうめソース ほうれん草のしらす和え みそ汁、フルーツ	ミルク お好み焼き	さんま、しらす、糸かつお、牛乳、豚肉、卵	米、あわ、小麦粉、片栗粉、お好み焼粉	梅、ほうれん草、えのき、はくさい、しめじ、オレンジ、キャベツ、にんじん、あおのり
4	土	豚丼風、もずくスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳、ツナ	米、ごま、パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、もずく、こねぎ、りんご、きゅうり、レタス
6	月	お月見カレー、フルーツヨーグルト トマトスープ、フルーツ	ミルク ふちやぎもち	鶏もも肉、レバー、卵、ヨーグルト、大豆、牛乳、豆腐、あずき	米、じゃがいも、白玉粉	たまねぎ、にんじん、りんご、フルーツカクテル、バナナ、なす、トマト缶
7	火	パン、鶏のサクサク焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、しらす	パン、コーンフレーク、米、ごま	ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、コーン、アスパラ、たまねぎ、オレンジ、こまつな
8	水	納豆ごはん、アーサ入り卵豆腐 おからサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	納豆、卵、牛乳、おから、焼き豚、豆腐	米、片栗粉、さつまいも	こねぎ、あおさ、グリーンピース、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、わかめ、なし
9	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ じゃがいものスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、牛乳、ツナ	スパゲッティ、じゃがいも、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、レーズン、コーン、りんご、こんぶ
10	金	あわごはん、魚のステーキ 切干しだいこんのサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク トマトケーキ	カラスカレイ、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉、ごま、HM粉	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、パイン、トマト缶
11	土	ファミリースポーツデー				
14	火	あわごはん、ごぼうの肉巻き 人参シリシリ、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	豚肉、卵、ツナ、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	ごぼう、いんげん、にんじん、ひじき、にら、だいこん、ほうれん草、なし
15	水	きのこごはん、魚のホイル焼き 切干大根の煮付け すまし汁、フルーツ	ミルク アップルパイ	油揚げ、鮭、さつま揚げ、豆腐、牛乳、卵黄	米、パイ生地	しめじ、まいたけ、ひらたけ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、切干だいこん、こんぶ、いんげん、わかめ、柿、りんご
16	木	グファン(あわごはん)、ミヌダル(豚の黒ごまだれ蒸し)、シマナーチャンプルー、ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク ちんすこう	豚肉、豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、あわ、ごま、小麦粉	からしな、にんじん、キャベツ、いんげん、パイン
17	金	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、オレンジ、ひじき、にんじん、にら
18	土	お弁当	ミルク 調理パン	牛乳	パン	
20	月	ハヤシライス、ツナサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク ミニどら焼き	牛肉、ツナ、牛乳、卵、あずきあん	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、ほうれん草、コーン、かぼちゃ、キャベツ、なし
21	火	パン、ポーク入りコロケ レバーのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	卵、レバー、ヨーグルト、牛乳	パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、米、ごま	たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン、こまつな、にんじん、オレンジ、えだまめ
22	水	あわごはん、コロコロ豚豚風 チーズ春巻き、中華スープ、フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	白身魚、チーズ、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、チンゲンサイ、えのき、柿、バナナ
23	木	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 春雨の中華和え、みそ汁、フルーツ	ミルク はちやぐみ	レバー、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、はるさめ	きゅうり、赤ピーマン、こまつな、パイン
24	金	あわごはん、沖縄風煮付け、ウサチ小 みそ汁、フルーツ	ミルク きなこココアのラスク	豚肉、厚揚げ、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、食パン	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、もずく、きゅうり、トマト、とうがん、えのき、パイン
25	土	野菜ラーメン オクラときゅうりの梅和え、フルーツ	ミルク おにぎり	焼き豚、しらす、牛乳、豚ひき肉、納豆	中華めん、米	はくさい、長ネギ、もやし、こまつな、オクラ、きゅうり、梅、柿、こねぎ、のり
27	月	もずく丼、いんげんのツナ和え すまし汁、フルーツ	ミルク 風車トースト	卵、豚ひき肉、ツナ、牛乳	米、片栗粉、食パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、いんげん、にんじん、だいこん、えのき、なし、マーマレード
28	火	おべんとう会	ミルク オレンジゼリー ビスケット			
29	水	ケチャップライス ミートパンブキンバイ、キャロットサラダ コーンクリームスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳	米、パイ生地	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、レーズン、コーン、いんげん、りんご
30	木	あわごはん、魚のムニエル ひじきと豆のサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいもチップス	白身魚、大豆、チーズ、ヨーグルト、豆腐、牛乳	米、あわ、小麦粉、さつまいも、片栗粉	ひじき、にんじん、いんげん、わかめ、柿、ごぼう
31	金	パセリバターライス、スペイン風オムレツ カリフラワーサラダ オクラのスープ、フルーツ	ミルク かぼちゃマフィン	卵、ベーコン、ハム、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	パセリ、たまねぎ、赤ピーマン、カリフラワー、アスパラ、コーン、オクラ、しめじ、りんご、かぼちゃ

作成:管理栄養士 幸正 直子

食の豆知識<食欲の秋>

少し暑さも和らいできましたね。なんだか食べ物がおいしく感じるようになってきていませんか？

秋には旬を迎える果物や野菜、お米といった農作物がたくさん収穫される時期であることや、お魚も美味しい時期になったりと美味しい食べ物があふれる時期です。それと同時に、夏バテしていた身体や胃腸も回復してきて、動きやすくなって、よりお腹が空いたようになってきます。

スポーツの秋、読書の秋なんて言葉もありますから、たくさん食べてエネルギーを得た分は、たくさん遊んでたくさん学びましょうね！

令和7年10月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (水) 昼	しらす こまつな はくさい	野菜のしらす煮 スープ	しらす, はくさい, オクラ こまつな, だいこん		鶏と野菜煮 野菜のしらす和え スープ	鶏肉, ブロッコリー しらす, はくさい, オクラ こまつな, だいこん
おやつ		バナナフレーク	バナナ, コーンフレーク		バナナボール	バナナ, コーンフレーク, きな粉
2日 (木) 昼	豆腐 にんじん なす	豆腐のそぼろ煮 野菜のおかか煮	豆腐, 鶏ひき肉, たまねぎ, 黄ピーマン なす, 糸かつお		豆腐のそぼろ煮 野菜のおかか煮 スープ	豆腐, 鶏ひき肉, たまねぎ, 黄ピーマン なす, 糸かつお にんじん, もやし
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, 牛乳		スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳
3日 (金) 昼	卵黄 ほうれんそう キャベツ	野菜のしらす煮 スープ	しらす, ほうれんそう にんじん, はくさい		魚のムニエル 野菜のしらす煮 スープ	さんま, 小麦粉 しらす, ほうれんそう, えのき はくさい, しめじ
おやつ		お好み焼風	卵, キャベツ, にんじん, 小麦粉		お好み焼風	卵, キャベツ, にんじん, 小麦粉
4日 (土) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	豚丼風 スープ	五分かゆ, 豚肉, たまねぎ, にんじん 豆腐, もずく		豚丼風 スープ	全かゆ, 豚肉, たまねぎ, にんじん 豆腐, もずく
おやつ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし, ツナ, きゅうり, レタス		ツナロール	食パン耳なし, ツナ, きゅうり, レタス, マヨネーズ
6日 (月) 昼	ヨーグルト にんじん なす	鶏と野菜煮 スープ	鶏肉, たまねぎ, にんじん トマト缶, なす		鶏と野菜煮 じゃがマッシュ スープ	鶏もも, たまねぎ, にんじん じゃがいも, レバー, 牛乳 トマト缶, なす
おやつ		ヨーグルトフレーク	ヨーグルト, バナナ, りんご, コーンフレーク		ヨーグルトフレーク	ヨーグルト, バナナ, りんご, コーンフレーク
7日 (火) 昼	しらす ブロッコリー たまねぎ	鶏と野菜煮 かぼちゃマッシュ	鶏肉, ブロッコリー, アスパラ かぼちゃ, にんじん, グリンピース		鶏と野菜煮 かぼちゃマッシュ スープ	鶏肉, ブロッコリー かぼちゃ, にんじん, グリンピース アスパラ, たまねぎ
おやつ		しらす入りおじや	五分かゆ, しらす, こまつな		しらす入りおじや	全かゆ, しらす, こまつな
8日 (水) 昼	卵黄 さつまいも きゅうり	アーサ入り卵豆腐 わかめの白和え	あおさ, 卵, 牛乳, グリンピース, 赤ピーマン 豆腐, わかめ		アーサ入り卵豆腐 わかめの白和え スープ	あおさ, 卵, 牛乳, グリンピース, 赤ピーマン 豆腐, わかめ にんじん, きゅうり
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, 牛乳		スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳
9日 (木) 昼	じゃがいも にんじん キャベツ	肉団子のトマト煮 じゃがマッシュ	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, トマト じゃがいも, コーン		肉団子のトマト煮 じゃがマッシュ スープ	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, トマト じゃがいも, コーン キャベツ, きゅうり
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ, ツナ, ビーマン		ツナ入り粥	全かゆ, ツナ, ビーマン
10日 (金) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	魚と野菜煮 野菜の白和え	まぐろ, にんじん, きゅうり 豆腐, こまつな		魚のムニエル 野菜の白和え スープ	まぐろ, 小麦粉 豆腐, こまつな にんじん, きゅうり
おやつ		トマトのオムレツ	卵, トマト		トマトのオムレツ	卵, トマト
11日 (土)	ファミリースポーツデー					
14日 (火) 昼	卵黄 ほうれんそう だいこん	野菜入り卵とじ ツナスープ	卵, にんじん, いんげん ツナ, ほうれんそう, だいこん		ツナバーグ 野菜入り卵とじ スープ	ツナ, にら, ほしひじき, 小麦粉 卵, にんじん, いんげん ほうれんそう, だいこん
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, 牛乳		スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳
15日 (水) 昼	豆腐 ブロッコリー たまねぎ	豆腐のそぼろ煮 スープ	豆腐, 魚, ブロッコリー にんじん, いんげん		魚と野菜煮 わかめの白和え スープ	魚, たまねぎ, ブロッコリー, しめじ 豆腐, わかめ にんじん, いんげん
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳
16日 (木) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	ツナと野菜煮 野菜の卵とじ	ツナ, キャベツ, いんげん 卵, からしな, にんじん		ツナバーグ 野菜の卵とじ スープ	ツナ, 小麦粉 卵, からしな, にんじん キャベツ, いんげん
おやつ		豆腐のおやしき	豆腐, 片栗粉, ごま		豆腐のおやしき	豆腐, 片栗粉, ごま
17日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	肉うどん 野菜の白和え	うどん, 豚肉, コーン, にんじん 豆腐, こまつな, 赤ピーマン		肉うどん 野菜の白和え	うどん, 豚肉, コーン, にんじん, こねぎ 豆腐, こまつな, 赤ピーマン
おやつ		ポロポロジューシー風	五分かゆ, 豚ひき肉, にんじん		ポロポロジューシー風	全かゆ, 豚ひき肉, にんじん, ひじき, にら
18日 (土)	おべんとう					
おやつ			調理パン			
20日 (月) 昼	卵黄 ほうれんそう キャベツ	ツナと野菜煮 マッシュかぼちゃ	ツナ, ほうれんそう, コーン かぼちゃ, グリンピース		肉と野菜のトマト煮 マッシュかぼちゃ スープ	牛肉, たまねぎ, しめじ, トマト かぼちゃ, グリンピース ほうれんそう, コーン
おやつ		お好み焼風	卵, キャベツ, にんじん, 小麦粉		お好み焼風	卵, キャベツ, にんじん, 小麦粉
21日 (火) 昼	ヨーグルト こまつな レタス	ヨーグルト和え じゃがマッシュ	ヨーグルト, きゅうり, レタス じゃがいも, レバー		ヨーグルト和え じゃがマッシュ スープ	ヨーグルト, きゅうり, レタス じゃがいも, レバー こまつな, にんじん
おやつ		豆粥	五分かゆ, えだまめ, コーン		豆粥	全かゆ, えだまめ, コーン
22日 (水) 昼	白身魚 にんじん たまねぎ	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚, チンゲンサイ 豆腐, にんじん, ビーマン, たまねぎ		ムニエル 野菜の白和え スープ	白身魚, 小麦粉 豆腐, にんじん, ビーマン, たまねぎ チンゲンサイ, えのき
おやつ		バナナフレーク	バナナ, コーンフレーク		バナナボール	バナナ, コーンフレーク, きな粉
23日 (木) 昼	豆腐 こまつな じゃがいも	野菜の白和え じゃがマッシュ	豆腐, こまつな じゃがいも, レバー		野菜の白和え じゃがマッシュ スープ	豆腐, こまつな じゃがいも, レバー きゅうり, 赤ピーマン
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳
24日 (金) 昼	きな粉 トマト だいこん	豆腐と野菜のコロコロ煮 野菜のトマト煮	豆腐, だいこん, にんじん, いんげん トマト, もずく, きゅうり		豆腐と野菜のコロコロ煮 野菜のトマト煮 スープ	豆腐, だいこん, にんじん, いんげん トマト, もずく, きゅうり とうがん, えのき
おやつ		きなこパン粥	食パン耳なし, きな粉		きなこサンド	食パン耳なし, きな粉, さとう, 牛乳
25日 (土) 昼	しらす こまつな はくさい	野菜うどん 野菜のしらす煮	うどん, はくさい, こまつな しらす, オクラ, きゅうり		野菜うどん 野菜のしらす煮	うどん, はくさい, こまつな, もやし, 長ネギ しらす, オクラ, きゅうり
おやつ		納豆粥	五分かゆ, 挽きわり納豆		納豆粥	全かゆ, 挽きわり納豆, 豚ひき肉, こねぎ
27日 (月) 昼	卵黄 にんじん だいこん	もずく丼風 野菜のツナ和え	もずく, 卵, 赤ピーマン ツナ, にんじん, いんげん		もずく丼風 野菜のツナ和え スープ	全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン ツナ, にんじん, いんげん だいこん, えのき
おやつ		パン粥	食パン耳なし, 牛乳, マーメレード		ジャムサンド	食パン耳なし, マーメレード
28日 (火)	おべんとう会					
おやつ		オレンジゼリー				
29日 (水) 昼	卵黄 かぼちゃ キャベツ	野菜入りオムレツ スープ	卵, にんじん, コーン, グリンピース にんじん, キャベツ		野菜入りオムレツ 野菜のクリーム煮 スープ	卵, にんじん, コーン, グリンピース クリームコーン, いんげん にんじん, キャベツ
おやつ		かぼちゃのおやしき風	かぼちゃ, 片栗粉		かぼちゃのおやしき風	かぼちゃ, 牛乳, 片栗粉
30日 (木) 昼	白身魚 にんじん ヨーグルト	魚と野菜煮 野菜のヨーグルト和え	白身魚, にんじん, わかめ ヨーグルト, いんげん, 大豆		魚のムニエル 野菜のヨーグルト和え スープ	白身魚, 小麦粉 ヨーグルト, いんげん, 大豆 にんじん, わかめ
おやつ		豆腐のおやしき	豆腐, 片栗粉		豆腐のおやしき	豆腐, 片栗粉
31日 (金) 昼	卵黄 かぼちゃ カリフラワー	じゃがオムレツ 野菜のコーン煮	卵, たまねぎ, じゃがいも カリフラワー, アスパラ, コーン		じゃがオムレツ 野菜のコーン煮 スープ	卵, たまねぎ, じゃがいも カリフラワー, アスパラ, コーン オクラ, しめじ
おやつ		かぼちゃのおやしき	かぼちゃ, 片栗粉		かぼちゃのおやしき	かぼちゃ, 片栗粉