

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 大学芋	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 ほうれん草のじしらす和え 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、ほうれんそう、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 ぶっちゃぎもち	鶏もも肉、レバー、卵、ヨーグルト、大豆、牛乳、豆腐、あづき	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 コールスローラサラダ 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	切干だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、パン、トマト缶
11	土	ファミリースポーツデイ				
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、ほうれんそう、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 すまじ汁，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），シマナーチャンブルー，ウシル（汁物），ナインム（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 ジューシーおにぎり	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				
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 ミニどちら焼き	牛肉、ツナ、牛乳、卵、あづきあん	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリンピース、ほうれんそう、コーン、かぼちゃ、キャベツ、なし
21	火	パン，ポークリコロッケ 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，コロコロ酢豚風 チーズ春巻き，中華スープ，フルーツ	ミルク 煮干しカリカリフルーツ	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、チンケンサイ、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 はちゃぐみ	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 きなことココアのラスク	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 すまじ汁，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				
29	水	ケチャップライス ミートパンブキンパイ，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 バースディケーキ	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ってきて、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