10月献立表

2025年

さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	カや熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	水	タコライス，たまなーちゃんぷるー，わかめスープ，青切りみかん	オレンジゼリー，牛乳	牛ひき肉，レバー（ミンチ），沖縄豆腐，花かつお，削り節	押麦，油，白いりごま	にんにく，たまねぎ，人参，レタス，トマト　，キャベツ　，ネギ，カットワカメ，長ネギ
2	木	ご飯，鮭のマリネ，きんぴらごぼう，冬瓜のみそ汁，バナナ	ひらやーちー，牛乳	鮭，豚小間，削り節，みそ	小麦粉，揚げ油，三温糖，油，すりごま白	たまねぎ，人参，ごぼう，パクチョイ　，とうがん，バナナ
3	金	麦ごはん，鶏肉の照り焼き，人参しりしりー，もずくのみそ汁，梨	わかめおにぎり，牛乳	鶏もも肉，卵，絹ごし豆腐，削り節，みそ	押麦，三温糖，小麦粉，油	人参，もずく，ネギ，梨
4	土	豚丼，かぼちゃの煮物，大根のみそ汁	Caせんべい，牛乳	豚肉もも，削り節，みそ	油，小麦粉，三温糖	たまねぎ，人参，いんげん　，かぼちゃ　，大根，まいたけ
6	月	ご飯，ひきわり納豆，なすと豚肉のしょうが焼き，いんげんと人参のごま和え，鶏ごぼう汁	ゆかりおにぎり，牛乳	挽きわり納豆，花かつお，豚肉もも，鶏もも肉，厚揚げ，削り節，みそ	油，三温糖，すりごま白	なす，たまねぎ，しょうが　，いんげん　，人参，ごぼう，長ネギ
7	火	炊きこみごはん，肉豆腐，小松菜と人参のおかか和え，じゃがいものみそ汁，りんご	かぼちゃのマッシュ，野菜クラッカー，牛乳	ツナ水煮缶　，沖縄豆腐，豚肉もも，花かつお，削り節，みそ	三温糖，油，じゃがいも	えのき，しめじ　，(冷) グリンピース，長ネギ，人参，キャベツ　，小松菜，カットワカメ，ネギ，りんご
8	水	ロールパン，米粉豆乳グラタン，トマトときのこのサラダ，キャベツスープ，バナナ	じゃこおにぎり，牛乳	鶏むね，無調整豆乳　，ツナ水煮缶	ロールパン　30ｇ，さつまいも　，油，上新粉，ハッシュポテトフレーク，三温糖	たまねぎ，トマト　，しめじ，キャベツ　，人参，バナナ
9	木	お弁当会	オートミールクッキー，牛乳			
10	金	麦ごはん，チキンのトマト煮，パパイヤ炒め，野菜スープ，みかん	あんパン，牛乳	鶏もも肉，ツナ水煮缶　，ベーコン(卵・乳不使用	押麦，オリーブ油，三温糖，油	たまねぎ，ホールトマト缶　，にんにく，パパイア，人参，ネギ，ブロッコリー　，えのき
11	土	五目うどん，オクラとひじきのごま和え，りんご	１３時降園	豚肉もも，油揚げ	ゆでうどん，白いりごま，ごま油	キャベツ　，小松菜，たまねぎ，人参，オクラ，(乾) ひじき，りんご
13	月	スポーツの日				
14	火	あわごはん，豆腐の煮つけ，しぶいのそぼろあんかけ，小松菜のみそ汁，バナナ	黒糖アガラサー，牛乳	沖縄豆腐，鶏ひき肉　，削り節，みそ	もちきび，三温糖，片栗粉	とうがん，人参，小松菜，しめじ　，バナナ
15	水	ご飯，白身魚の甘酢あんかけ，ポテトサラダ，ナスのみそ汁，梨	スイートポテト，牛乳	グルクン，白身魚，ハム(卵・乳不使用，厚揚げ，削り節，みそ	片栗粉，揚げ油，三温糖，じゃがいも　，マヨドレ	人参，きゅうり　，なす，長ネギ，梨
16	木	胚芽米雑穀ごはん，チキンケチャップ煮，切り干し大根のサラダ，なめこ汁，みかん	鶏おこわおにぎり，牛乳	鶏もも肉，削り節，みそ	押麦，もちきび，油，三温糖，ごま油，すりごま白	たまねぎ，にんにく，切干しだいこん　，きゅうり　，人参，なめこ　，小松菜
17	金	沖縄そば，ほうれん草の白和え，りんご	お好み焼き，牛乳	豚バラ肉，卵，木綿豆腐　，ツナ水煮缶	沖縄そば　，三温糖，油，マヨドレ，すりごま白	しょうが　，ネギ，ほうれんそう，りんご
18	土	きのこカレー，グリーンサラダ，梨	ふかし芋，牛乳	豚ひき肉，しらす干し	じゃがいも　，油，ごま油，ごま　いり	にんにく，たまねぎ，人参，まいたけ，えのき，しめじ，生しいたけ，りんご，レタス,きゅうり，トマト，梨
20	月	麦ごはん，八宝菜，シューマイ，わかめスープ，青りんご	ホットドッグ，牛乳	豚肉もも，豚ひき肉，削り節	押麦，片栗粉，油，三温糖，ごま油，グリンピース　，ぎょうざの皮，白いりごま	白菜,人参,ピーマン,黄パプリカ,(乾)しいたけ,にんにく,生姜,玉葱,カットワカメ,長ネギ,青りんご
21	火	ご飯，白身魚の梅干し煮，筑前煮，かぼちゃのみそ汁，バナナ	塩昆布じゃこおにぎり，牛乳	さんま（無頭尾、腹出、筒切），白身魚，鶏もも肉，削り節，みそ	三温糖，粉黒糖，油	梅干し，（冷）さといも，人参，ごぼう，大根，いんげん　，かぼちゃ　，しめじ　，バナナ
22	水	ロールパン，きのこのキッシュ，ごぼうサラダ，豆乳コーンスープ，みかん	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ，ジョア	ハム(卵・乳不使用，卵，牛乳，ツナ水煮缶　，無調整豆乳	ロールパン，じゃがいも　，油，マヨドレ，すりごま白，片栗粉	しめじ　，たまねぎ，ごぼう，人参，コーン缶，きゅうり　，クリームコーン缶
23	木	ご飯，白身魚のピカタ，春雨ソテー，アーサ汁，フルーツヨーグルト	麩のきなこラスク，牛乳	白身魚，卵，粉チーズ，木綿豆腐　，削り節，ヨーグルト	小麦粉，食塩不使用バター，はるさめ，油，三温糖，白いりごま	(乾) しいたけ，たまねぎ，人参，小松菜，にんにく，あおさ，バナナ　，みかん缶，パイン缶
24	金	あわごはん，鶏肉のマーマレード煮，さつま芋のごまサラダ，ポトフ，バナナ	鮭おにぎり，牛乳	鶏もも肉，ウインナーソーセージ（卵・乳不使用	もちきび，マーマレード，さつまいも　，白いりごま，マヨドレ，じゃがいも	いんげん　，たまねぎ，キャベツ　，人参，ブロッコリー　，バナナ
25	土	やわらかチキン丼，甘酢大根，冬瓜のみそ汁，オレンジ	せんべい，牛乳	鶏もも皮なし　，厚揚げ，削り節，みそ	酒，三温糖，油	しょうが　，たまねぎ，赤パプリカ，ピーマン　，大根，パクチョイ　，とうがん，オレンジ
27	月	胚芽米雑穀ごはん，豆腐のあんかけ，なすとピーマンの味噌炒め，ソーメン汁，梨	人参ホットケーキ，牛乳	沖縄豆腐，赤みそ，削り節	押麦，もちきび，油，片栗粉，三温糖，そうめん	たまねぎ，人参，(乾) しいたけ，なす，ピーマン　，ネギ，梨
28	火	ご飯（強化米），あんかけハンバーグ，大根のきんぴら，春雨スープ，りんご	おかかおにぎり，牛乳	豚ひき肉	強化米新玄，小麦粉，揚げ油，三温糖，片栗粉，油，白いりごま，はるさめ普通はるさめ　乾，ごま油	たまねぎ，人参，大根，ピーマン　，チンゲンサイ　，生しいたけ，りんご
29	水	さつま芋ごはん，サバの塩焼き，豆腐チャンプルー，もやしのみそ汁，柿	豆乳くずもち，牛乳	サバ切り身骨なし，白身魚，沖縄豆腐，豚肉もも，油揚げ　，削り節，みそ	さつまいも　，黒ごま，酒，油	しょうが　，キャベツ　，人参，にら，もやし　，しめじ　，柿
30	木	胚芽米雑穀ごはん，豆腐ハンバーグ，切り干し大根の煮物，とうがんスープ，プルーン	ゆかりおにぎり，牛乳	木綿豆腐　，豚ひき肉，卵，牛乳，油揚げ　，鶏ひき肉　，削り節	押麦，もちきび，油，パン粉，三温糖，片栗粉	(乾) ひじき，たまねぎ，切干しだいこん　，人参，とうがん，(乾) しいたけ，しょうが　，ドライプルーン
31	金	ご飯，パンプキンシチュー，コールスローサラダ，野菜マカロニスープ，オレンジ	♡ハロウィン♡ ハロウィンクッキー，牛乳	鶏もも肉，牛乳	食塩不使用バター，小麦粉，マヨドレ，すりごま白，三温糖，ABCマカロニ	たまねぎ，かぼちゃ　，人参，キャベツ　，にんじん　，ホールコーン缶，ほうれんそう，オレンジ

＊献立は都合により変更することがあります

＊毎月第２木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願いします。

10月離乳食献立表（中期・後期）

2025年

我如古さつき企業内保育園

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	5～7分粥，豆腐と野菜のやわらか煮，わかめスープ，青切りみかん	レバーとキャベツのおじや	沖縄豆腐	5～7分粥，	たまねぎ，人参，トマト　，カットワカメ，長ネギ
2	木	5～7分粥，鮭の野菜あんかけ，冬瓜のみそ汁，バナナ	ツナと野菜のおじや	鮭，みそ	5～7分粥，片栗粉	たまねぎ，人参，パクチョイ　，とうがん，バナナ
3	金	5～7分粥，ささみと人参のやわらか煮，もずくのみそ汁，梨	磯風味粥	鶏ささ身（挽肉），絹ごし豆腐，みそ	5～7分粥，片栗粉	人参，もずく，梨
4	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼，大根のみそ汁	かぼちゃ粥	鶏ひき肉　，みそ	5～7分粥，片栗粉	たまねぎ，人参，いんげん　，大根，まいたけ
6	月	5～7分粥，ささみと野菜のやわらか煮，ごぼう汁	野菜のおじや	鶏ささみ，厚揚げ，みそ	5～7分粥，片栗粉	なす，たまねぎ，ごぼう，長ネギ
7	火	5～7分粥，豆腐と野菜のやわらか煮，じゃがいものみそ汁，りんご煮	おかかとかぼちゃ粥	沖縄豆腐，みそ	5～7分粥，片栗粉，じゃがいも	長ネギ，人参，キャベツ　，カットワカメ，りんご
8	水	5～7分粥，鶏むね肉とさつま芋の豆乳煮，キャベツスープ，バナナ	しらすトマト粥	鶏むね，無調整豆乳	5～7分粥，さつまいも　，片栗粉	たまねぎ，キャベツ　，人参，バナナ
9	木	5～7分粥，豆腐とたまねぎ煮，じゃが芋のみそ汁	磯風味粥	木綿豆腐　，みそ	5～7分粥，片栗粉，じゃがいも	たまねぎ，カットワカメ
10	金	5～7分粥，ささみと玉ねぎのトマト煮，野菜スープ，みかん	ツナと人参のおじや	鶏ささみ	5～7分粥，片栗粉	たまねぎ，ホールトマト缶　，ブロッコリー　，えのき
11	土	五目うどん，りんご煮	野菜のおじや	鶏ささ身（挽肉）	ゆでうどん	キャベツ　，小松菜，たまねぎ，人参，りんご
13	月	スポーツの日				
14	火	5～7分粥，しぶいのそぼろあんかけ，小松菜のみそ汁，バナナ	豆腐と人参のおじや	鶏ひき肉　，みそ	5～7分粥，片栗粉	とうがん，小松菜，しめじ　，バナナ
15	水	5～7分粥，白身魚と野菜のあん煮，ナスのみそ汁，梨	芋粥	白身魚，厚揚げ，みそ	5～7分粥，じゃがいも　，片栗粉	人参，なす，長ネギ，梨
16	木	5～7分粥，ささみと野菜のやわらか煮，なめこ汁，みかん	野菜のおじや	鶏ささみ，みそ	5～7分粥，片栗粉	たまねぎ，人参，なめこ　，小松菜
17	金	5～7分粥，豆腐とほうれん草のやわらか煮，ソーメン汁，りんご煮	ツナとかぼちゃのおじや	木綿豆腐	5～7分粥，そうめん	ほうれんそう，りんご
18	土	5～7分粥，ひき肉と野菜のやわらか煮，野菜のスープ，梨	芋粥	豚ひき肉	5～7分粥，じゃがいも　，片栗粉	たまねぎ，人参，えのき，レタス　，トマト　，しめじ　，梨
20	月	5～7分粥，ひき肉と白菜のあん煮，わかめスープ，青りんご	グリンピースと玉葱のおじや	豚ひき肉	5～7分粥，片栗粉	白菜，ピーマン　，黄パプリカ，カットワカメ，長ネギ，青りんご
21	火	5～7分粥，白身魚と大根のやわらか煮，かぼちゃのみそ汁，バナナ	しらすと野菜のおじや	白身魚，みそ	5～7分粥，片栗粉	大根，（冷）さといも，かぼちゃ　，しめじ　，バナナ
22	水	5～7分粥，ツナと野菜のやわらか煮，豆乳コーンスープ，みかん	野菜のおじや	ツナ水煮缶　，無調整豆乳	5～7分粥，じゃがいも	しめじ　，たまねぎ，クリームコーン缶，コーン缶
23	木	5～7分粥，白身魚と小松菜のやわらか煮，アーサ汁，バナナヨーグルト	麸と人参のおじや	白身魚，木綿豆腐　，ヨーグルト	5～7分粥，片栗粉	小松菜，たまねぎ，あおさ，バナナ
24	金	5～7分粥，ささみとさつま芋のやわらか煮，具たくさんスープ，バナナ	ブロッコリーといんげんのおじや	鶏ささみ	5～7分粥，さつまいも　，片栗粉，じゃがいも	たまねぎ，キャベツ　，人参，ブロッコリー　，バナナ
25	土	チキンと野菜のあんかけ丼，冬瓜のみそ汁，オレンジ	大根粥	鶏ささ身（挽肉），厚揚げ，みそ	5～7分粥，片栗粉	たまねぎ，赤パプリカ，ピーマン　，パクチョイ　，とうがん，オレンジ
27	月	5～7分粥，豆腐のあんかけ，ソーメン汁，梨	なすと人参の豆乳おじや	沖縄豆腐，削り節	5～7分粥，片栗粉，そうめん	たまねぎ，人参，ピーマン　，梨
28	火	5～7分粥，ひき肉と野菜のやわらか煮，春雨スープ，りんご煮	おかかと大根のおじや	鶏ささ身（挽肉）	5～7分粥，片栗粉，はるさめ普通はるさめ　乾	たまねぎ，人参，ピーマン　，チンゲンサイ　，りんご
29	水	芋粥，白身魚とキャベツの豆乳煮，もやしのみそ汁	豆腐と野菜のおじや	白身魚，無調整豆乳　，油揚げ，みそ	5～7分粥，さつまいも　，片栗粉	キャベツ　，もやし　，しめじ
30	木	5～7分粥，豆腐のひき肉あんかけ，とうがんスープ	ひき肉と野菜のおじや	木綿豆腐　，鶏ひき肉	5～7分粥，片栗粉	（乾）ひじき，たまねぎ，とうがん
31	金	7～5分粥，ささみとかぼちゃのやわらか煮，野菜のABCスープ，バナナ	キャベツとコーンの豆乳おじや	鶏ささみ	5～7分粥，片栗粉，ABCマカロニ	かぼちゃ　，ほうれんそう，人参，たまねぎ，バナナ

*献立は都合により変更することがあります。

*基本的には中期→だし汁、後期→だし汁と醤油で味付けをしています。