

2025年 10月 離乳食予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日付	時間帯	後期食（9～11ヶ月頃） なめらかにすりつぶしたペースト状	中期食（7～8ヶ月頃） 舌でつぶせるくらいの固さ	初期食（5～6ヶ月頃） 歯茎でつぶせるくらいの固さ	主な材料
01(水)	昼食	おかゆ 鶏つくねの煮物 大根の煮物 みそ汁（冬瓜）	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ 大根ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 砂糖 だいこん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） とうがん だし汁 みそ
	おやつ	きなこトースト			食パン 海月用ミルク きな粉
02(木)	昼食	野菜煮込みうどん 豆腐とブロッコリーのとろみ煮 りんご（おろし煮）	野菜煮込みうどん 豆腐とブロッコリーのとろみ煮 りんご（おろし煮）	おかゆ ブロッコリーペースト 豆腐つぶし煮 かつおだし汁	うどん（小麦） 鶏肉 こまつな たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん 片栗粉 豆腐 ブロッコリー ツナ缶 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 りんご
	おやつ	さつまいものお焼き			さつまいも 片栗粉 油
03(金)	昼食	中華あんかけ丼 かぼちゃのそぼろ煮 バナナのきなこ和え みそ汁（大根）	中華あんかけ丼 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ（つぶし） みそ汁（大根）	おかゆ 白菜・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 ほうさい にんじん たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん 片栗粉 かぼちゃ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） バナナ きな粉 だいこん だし汁 みそ
	おやつ	一口おにぎり（しらす）			米 しらす干し
04(土)	昼食	おかゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 じゃがいもの煮物 白菜スープ	おかゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 じゃがいもの煮物 白菜スープ	おかゆ じゃがいもペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 じゃがいも にんじん いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） ほうさい だし汁
	おやつ	野菜雑炊	野菜雑炊		米 キャベツ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦）
06(月)	昼食	おかゆ 鶏肉じゃが キャベツのトマト煮 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉じゃが キャベツのトマト煮 かつおだし汁	おかゆ じゃがいも・玉ねぎペースト キャベツのトマト煮 かつおだし汁	米 ささ身 じゃがいも にんじん たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） キャベツ たまねぎ トマト だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） だし汁
	おやつ	しらすと青菜のお粥			米 しらす干し こまつな
07(火)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものお焼き 豆腐とわかめのスープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいもと青菜のマッシュ 豆腐とわかめのスープ	おかゆ 白身魚とポテトのペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング にんじん たまねぎ いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） じゃがいも ほうれん草 片栗粉 塩 油 豆腐 わかめ だし汁
	おやつ	一口おにぎり（ひじき）			米 ひじき しょうゆ（大豆・小麦） かりん 三温糖
08(水)	昼食	中華あんかけ丼 豆腐としらすのとろみ煮 かつおだし汁 バナナ（スライス）	中華あんかけ丼 豆腐としらすのとろみ煮 かつおだし汁 バナナ（つぶし）	おかゆ 白菜・にんじんペースト つぶし豆腐 かつおだし汁	米 鶏肉 ほうさい たまねぎ にんじん だし汁 鶏がらスープ（鶏） しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 豆腐 しらす干し こまつな だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 だし汁 バナナ
	おやつ	さつまいも粥			米 さつまいも
09(木)	昼食	おかゆ ササミの肉団子（あんかけ） 大根とかぼちゃの煮物 みそ汁（じゃがいも・小松菜）	おかゆ ササミのあんかけ 大根とかぼちゃの煮物 みそ汁（じゃがいも・小松菜）	おかゆ 大根・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 ささ身 だし汁 片栗粉 塩 だし汁 にんじん たまねぎ しょうゆ（大豆・小麦） かりん 片栗粉 だいこん かぼちゃ いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） じゃがいも こまつな だし汁 みそ
	おやつ	煮込みうどん			うどん（小麦） ツナ缶 にんじん ほうれん草 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉
10(金)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 野菜の炒め煮 みそ汁（冬瓜）	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 野菜の炒め煮 みそ汁（冬瓜）	おかゆ 白身魚とほうれん草のペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 キング クリームコーン たまねぎ ほうれん草 だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） キャベツ にんじん ビーマン だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） とうがん だし汁 みそ
	おやつ	トマトスープ 食パン（一口カット）			鶏ひき肉 トマト じゃがいも たまねぎ キャベツ だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） 食パン
11(土)	昼食	煮込みうどん 豆腐と青菜のとろみ煮 さつまいも（一口カット）	煮込みうどん 豆腐と青菜のとろみ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ ほうれん草ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	うどん（小麦） 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 砂糖 片栗粉 豆腐 ほうれん草 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 さつまいも
	おやつ	バナナ せんべい			バナナ バビーせんべい
14(火)	昼食	もみじ粥 いり豆腐煮 大根の煮物 かつおだし汁	もみじ粥 いり豆腐煮 大根の煮物 かつおだし汁	もみじ粥 豆腐つぶし煮 ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 にんじん 豆腐 ほうれん草 にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん 鶏ひき肉 だいこん にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だし汁
	おやつ	しらす雑炊			米 しらす干し にんじん こまつな だし汁 しょうゆ（大豆・小麦）
15(水)	昼食	しらす入り煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ（スライス）	しらす入り煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ（つぶし）	おかゆ キャベツペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	うどん（小麦） しらす干し 片栗粉 キャベツ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 砂糖 片栗粉 鶏ひき肉 かぼちゃ たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 バナナ
	おやつ	一口おにぎり（わかめ）			米 わかめ
16(木)	昼食	お誕生会（お弁当）			
	おやつ	ツナ雑炊 せんべい			米 ツナ缶 ほうれん草 にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん バビーせんべい

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

2025年 10月 離乳食予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日付	時間帯	後期食（9～11ヶ月頃） なめらかにすりつぶしたペースト状	中期食（7～8ヶ月頃） 舌でつぶせるくらいの固さ	初期食（5～6ヶ月頃） 歯茎でつぶせるくらいの固さ	主な材料
17(金)	昼食	おかゆ 白身魚と豆腐の煮物 ひじきと野菜の煮物 みそ汁（だいこん・わかめ）	おかゆ 白身魚と豆腐の煮物 野菜の煮物 みそ汁（だいこん・わかめ）	おかゆ 白身魚と豆腐のペースト キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング 豆腐 いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） ひじき キャベツ にんじん こまつな だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だいこん わかめ だし汁 みそ
	おやつ	野菜雑炊			米 ほうれんそう にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦）
18(土)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーの煮物 かつおだし汁	おかゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 かぼちゃ ブロッコリー だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 砂糖 だし汁
	おやつ	おにぎり（鮭）			米 鮭 塩
20(月)	昼食	おかゆ ササミ団子とにんじんの煮物 マカロニとキャベツのトマト煮 玉ねぎスープ	おかゆ ササミとにんじんの煮物 マカロニとキャベツのトマト煮 玉ねぎスープ	おかゆ にんじんペースト キャベツ・トマトペースト かつおだし汁	米 ささ身 だし汁 片栗粉 塩 にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 マカロニ キャベツ たまねぎ ビーマン トマト だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） 片栗粉 たまねぎ だし汁
	おやつ	しらすとわかめのお粥			米 しらす干し わかめ
21(火)	昼食	おかゆ 焼鮭ほぐし ひじきとかぼちゃの煮物 みそ汁（はくさい）	おかゆ 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁（はくさい）	おかゆ 白身魚ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鮭 塩 ひじき 豚肉 かぼちゃ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） はくさい だし汁 みそ
	おやつ	一口おにぎり（昆布）			米 “こんが” しょうゆ（大豆・小麦） みりん 三連糖
22(水)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 みそ汁（もずく）	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト ほうれんそうペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） みりん 豆腐 ほうれんそう たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） もずく だし汁 みそ
	おやつ	野菜雑炊			米 こまつな にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦）
23(木)	昼食	おかゆ そぼろあんかけ丼 ブロッコリーとしらすの煮物 みそ汁（豆腐） りんご（おろし煮）	おかゆ そぼろあんかけ丼 ブロッコリーとしらすの煮物 みそ汁（豆腐） りんご（おろし煮）	おかゆ ブロッコリーペースト じゃがいもペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん ほうれんそう だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） みりん 片栗粉 ブロッコリー じゃがいも しらす干し だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 豆腐 だし汁 みそ りんご
	おやつ	一口おにぎり（青のり）			米 あおのり
24(金)	昼食	納豆粥 野菜と麩の炒め煮 大根とにんじんの煮物 かつおだし汁	納豆粥 野菜と麩の炒め煮 大根とにんじんの煮物 かつおだし汁	おかゆ ほうれん草ペースト キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 納豆 鮭 豚肉 キャベツ にんじん ほうれんそう だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だいこん にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だし汁
	おやつ	煮込みうどん			うどん（小麦） ツナ ほうれん草 こまつな だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉
25(土)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいもとお焼き 豆腐とわかめのスープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいもと青菜のマッシュ 豆腐とわかめのスープ	おかゆ 白身魚と野菜のペースト じゃがいもペースト かつおだし汁	米 キング にんじん たまねぎ いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） じゃがいも ほうれんそう 片栗粉 塩 油 豆腐 わかめ だし汁
	おやつ	コーン粥			米 クリームコーン にんじん
27(月)	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のすき焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁（とうがん）	おかゆ 豆腐と野菜のすき焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁（とうがん）	おかゆ 白菜・ほうれん草ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 砂糖 みりん かぼちゃ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） とうがん だし汁 みそ
	おやつ	青菜粥			米 ほうれんそう 塩
28(火)	昼食	おかゆ 豆腐のマーボー風煮 マッシュポテトサラダ たまねぎスープ	おかゆ 豆腐のマーボー風煮 マッシュポテトサラダ たまねぎスープ	おかゆ にんじん豆腐 ポテトペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だし汁 みそ 砂糖 片栗粉 じゃがいも にんじん きゅうり だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） たまねぎ だし汁
	おやつ	一口おにぎり（しらす）			米 しらす干し
29(水)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 とうがんのみそ煮 さつま汁	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 とうがんのみそ煮 さつま汁	おかゆ 白身魚ペースト 冬瓜・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング クリームコーン たまねぎ だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） 豚肉 豆腐 とうがん にんじん いんげん だし汁 みそ しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 さつま豆 だし汁 みそ
	おやつ	ヨーグルト 食パン（一口カット）			ヨーグルト（乳） 食パン
30(木)	昼食	おかゆ そぼろあんかけ丼 ポテトとブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ（スライス）	おかゆ そぼろあんかけ丼 ポテトとブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ（つぶし）	おかゆ だいこん・にんじんペースト ポテト・ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 じゃがいも ブロッコリー にんじん だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） キャベツ だいこん たまねぎ にんじん だし汁 コンソメ（小麦・乳・牛・大豆・鶏） バナナ
	おやつ	しらす粥 かぼちゃきんとん			米 しらす干し かぼちゃ 砂糖
31(金)	昼食	煮込みうどん 豆腐としらすのとろみ煮 さつま汁	煮込みうどん 豆腐としらすのとろみ煮 さつま汁マッシュ	おかゆ つぶし豆腐 さつま汁ペースト かつおだし汁	うどん（小麦） 鶏肉 はくさい にんじん たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 豆腐 しらす干し ほうれんそう だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 さつま豆 だし汁
	おやつ	一口おにぎり（ひじき）			米 ひじき しょうゆ（大豆・小麦） みりん 三連糖

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります
* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします



きゅうしよくだより

令和7年10月
この花ナーサリ
この花KidsRoom

日中の暑さはまだ残るものの、少しずつ涼しい日も増え、秋らしい季節になってきました。実りの秋、食欲の秋。食べ物がおいしくなる季節です。給食でも旬の食材を使ったメニューを子ども達に提供していきたいと思います。

～ 旬の食材を上手に使おう ～

旬の食材には「栄養価が高い」「うまみが濃い」「鮮度がよい」など、うれしい要素がたくさんあります。旬の食材を食べることは体に良いだけでなく、四季を感じ心を豊かにしてくれて、食卓での会話も弾みますよね。これからの季節は、さけやさんま、きのこ、さつまいも、柿、梨、ぶどうなどがおいしくなります。今が旬の食材を楽しみましょう。



～ 好き嫌いがあるときは・・・？ ～

子どもは食べ物の香りや味、食感にも敏感です。特に野菜は苦手な子どもも多いですね。

野菜が苦手な原因は主に3つあり、①苦味・辛味がある、②繊維が多くて噛みにくい、③独特な食感のものが多い、ということがあげられます。給食ではお野菜を食べやすくするために、①よく炒める（煮る）、②だしを使う、③風味や香りの強い食材と組み合わせる、などを実践しています。よく炒める（煮る）と野菜の甘みが出ると同時に野菜のクセが抜け、柔らかく食べやすくなります。だしを使うと風味も豊かになって味わいが増します。それでも気になるときは、ツナ缶、コーン缶、かつおぶしなど風味のある食材に頼ってみたり、好きな味付けを探してみたり。

園の食事でもお野菜、特に旬の野菜などはその時期にしか提供しないものもあり、慣れるまでに時間がかかるのが現状です。ですがみんなと一緒に食べるからおいしい！という喜びも給食でしか味わえない経験だと思っています。少しでもおいしく食べられるよう日々工夫しながらお食事を提供していきたいです。

～ 10月6日は「十五夜」 ～

お月見行事である「十五夜」は旧暦8月15日のことで、空が澄みわたり最も月が美しく見えるため「中秋の名月」とも呼ばれます。お月見ではお団子を供えて作物の収穫に感謝し、これから実るものの豊作を祈願します。

園のお月見会は10月2日に行います。残念ながら園では誤嚥防止のためお団子を提供できませんが、子どもたちはみんなで小麦粉粘土を使ってお団子づくり体験をします。おやつにはお月見にちなんだおやつを提供予定です。夜にはきれいなお月様が見られますように・・・。