



# 10月 幼児食献立表



西原白百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	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(体質を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体質を整えるもの)
1	水	黒梅	オレンジ	ごはん 豆腐がんも 野菜マリネ ワカメのみそ汁	木綿豆腐 卵 ひじき ツナ缶 ワカメ	白米	人参 青しそ トマト 胡瓜 しめじ 玉ねぎ	17	金	ウエハース	青切みかん	《10月17日は沖縄そばの日》			
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご				三枚肉 そば ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	沖繩そば ツナ缶 木綿豆腐 金時豆 黒糖	ねぎ ほうれん草 人参		
2	木	ビスケット	バナナ	ごはん 豚肉のブラウンスチュー 白菜サラダ 卵スープ	豚肉 大豆 ツナ缶 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 白菜 トマト ねぎ	18	土	お菓子	パイナップル	スパゲティナポリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ
			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖					黒棒 バナナ 牛乳	牛乳	黒棒	バナナ	
3	金	ウエハース	りんご	ごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鮭 ちきあぎ アーサ	白米	人参 フロccoli ごぼう 人参 なら 大根 ねぎ	20	月	クラッカー	オレンジ	ずき焼き風井ふり ポテトサラダ かき玉汁	豚肉 厚揚げ ハム 卵	白米 しらたき じゃが芋 マヨネーズ	人参 人参 ねぎ 玉ねぎ パセリ ほうれん草
			午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム					マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ コーンフレーク オートミール マーガリン		
4	土	お菓子	パイナップル	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン ねぎ	21	火	はちや棒	バナナ	ごはん サバのソルウェー風 豆腐チャンプルー アーサ汁	サバ 豚肉 木綿豆腐 アーサ	白米	トマト もやし 人参 なら 長ネギ
			午後おやつ	ミニドーナツ バナナ 牛乳	牛乳	ドーナツ	バナナ				ふかし芋 ヤクルト		さつま芋 ヤクルト		
6	月	はちや棒	オレンジ	玄米ごはん サバの香味焼 クレープリチー じゃが芋のみそ汁	サバ 刻み昆布 豚肉	白米 玄米	トマト 切干大根 人参 なら 玉ねぎ ねぎ	22	水	ビスケット	みかん缶	フィッシュバーガー 野菜サラダ 白菜スープ	白身魚 卵	白米 小豆粉 人参 マヨネーズ	玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト 白菜 人参
			午後おやつ	せんざい せんべい	金時豆 押し麦 砂糖 黒糖	押し麦 砂糖 黒糖	せんべい				ジュシーおにぎり 小魚	ツナ缶 昆布 小魚	白米	人参 ねぎ	
7	火	とんがりコーン	青切みかん	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵ときのこのスープ	合挽肉 卵	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 りんご コーン えのき巻 しめじ	23	木	せんべい					
			午後おやつ	昆布おにぎり チーズ	しそ昆布 チーズ	白米				お弁当会 & お誕生会					
8	水	タンナファクトリー	バナナ	ゆかりごはん 赤魚のおろし煮 人参しりしり ゆし豆腐	赤魚 鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐	白米 ゆかり	大根 ねぎ 人参 玉ねぎ ビーマン ねぎ	24	金	かりんとう	りんご	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き かみかみあえ ワカメのすまし汁	鶏肉 さきいか ワカメ	白米	ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ
			午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋					ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖 ベーキングパウダー		
9	木	ヤクルト	オレンジ	カレーライス 胡瓜の和え物 ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 胡瓜 コーン えのき巻 ねぎ	25	土	お菓子	お菓子 西原まつりの為お弁当日				
			午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 ココア 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油 チョコ									
10	金	小魚	りんご	ごはん 照り焼きチキン 南瓜サラダ ワカメのすまし汁	鶏肉 卵 チーズ ワカメ	白米	ブロッコリー 南瓜 レーズン しめじ ねぎ	27	月	小魚	青切みかん	麦ごはん レバーの竜田揚げ パンパンジーサラダ かき玉汁	豚レバー ササミ 卵	白米 押し麦	トマト 胡瓜 人参 小松菜
			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー					ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト	ウエハース	バナナ パイナップル	
11	土	運動会													
		バナナ	雑穀米ごはん 鮭のオーロラスソース焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁	鶏肉 卵 ワカメ 絹豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき巻	28	火	セサミビスケット	バナナ	雑穀米ごはん 鮭のオーロラスソース焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁	鶏肉 卵 ワカメ 絹豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき巻	
午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX マーマレードジャム		ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳				ケーキMIX マーマレードジャム					
14	火	ビスコ	梨	もずく丼ぶり マカロニサラダ 白菜スープ	もずく 豚ミンチ ハム	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 みかん缶 白菜 長ねぎ	29	水	小魚せんべい	オレンジ	オムライス 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 人参 大根 ねぎ
			午後おやつ	野菜かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう					サターアランダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 油 BP		
15	水	ひねり揚げ	オレンジ	さつま芋ごはん 魚の西京焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米 さつま芋	人参 なら ねぎ	30	木	とんがりコーン	ピーチ缶	ごはん 納豆みそ 麩チャンプルー 焼きちくわ ソーメン汁	卵 ポーク ちくわ	白米 車麩	キャベツ 玉ねぎ 人参 なら ねぎ
			午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー 牛乳	牛乳 卵 ココア 牛乳	ケーキMIX 砂糖 マーマレードジャム					フルーツケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター ケーキMIX 砂糖	ブルーベリー りんご	
16	木	かりんとう	柿	もちきびごはん ハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ	合挽肉 卵 ハム	白米 もちきび パン粉	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 セロリ	31	金	黒棒	バナナ	ごはん ポテトミート焼き 胡瓜の和え物 オニオンスープ	合挽肉 チーズ	白米	玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 人参
			午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン 砂糖					ハロウィンサンド 牛乳	牛乳	クラッカー-小倉あん チョコ	南瓜	

※ 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え食で対応いたします。  
 ※ 13日(月)スポーツの日でお休みです。





# 10月 離乳食 献立表



令和7年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)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	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	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。
1	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 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 後期 軟飯 豆腐の野菜煮 トマトサラダ みそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	おじゃ 豆腐のすまし汁	
2	木	初期 つぶし粥 野菜のミルク煮 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ オニオンスープ 後期 軟飯 ササミのミルク煮 白菜サラダ オニオンスープ		バナナ果汁 バナナ	じゃが芋おやき	
3	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 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 後期 軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁		りんご果汁 煮りんご	ささみおじゃ じゃが芋スープ	
4	土	初期 つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁 後期 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁		バナナ果汁 バナナ	おじゃ キャベツスープ	
6	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 後期 軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじゃ 南瓜スープ	
7	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 中期 全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 後期 軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 ゆし豆腐		バナナ果汁 バナナ	ツナおじゃ じゃが芋スープ	
8	水	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 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 後期 軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ		みかん果汁 みかん	南瓜おやき	
9	木	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 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 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		オレンジ果汁 オレンジ	鶏粥 オニオンスープ	
10	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ		りんご果汁 煮りんご	鶏おじゃ 南瓜スープ	
11	土	 運動会 				
14	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 白菜スープ 中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 白菜スープ 後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 白菜スープ		バナナ果汁 煮梨	ささみおじゃ 南瓜スープ	
15	水	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 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 後期 軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐		オレンジ果汁 オレンジ	さつま芋の ウムニー	
16	木	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 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 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		りんご果汁 煮りんご	人参パンケーキ	
17	金	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 中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え ソーメン汁 後期 軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え ソーメン汁		みかん果汁 みかん	鶏おじゃ 南瓜スープ	
18	土	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ 中期 全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ 後期 軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ		バナナ果汁 バナナ	おじゃ 豆腐のすまし汁	
20	月	初期 つぶし粥 野菜煮すり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 豆腐のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のみそ汁 後期 軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	豆腐パンケーキ	
21	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐いり煮マッシュ オニオンスープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 みそ汁 後期 軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 みそ汁		バナナ果汁 バナナ	さつま芋おやき	
22	水	初期 つぶし粥 魚のすり流し トマトペースト 白菜スープ 中期 全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶしサラダ 白菜スープ 後期 軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ 白菜スープ		オレンジ果汁 オレンジ	おじゃ レタススープ	
23	木	 お弁当会 & お誕生会 				
24	金	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 和え物マッシュ オニオンスープ 中期 全粥 豆腐のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ 後期 軟飯 豆腐の煮物 和え物 オニオンスープ		りんご果汁 煮りんご	ささみおじゃ 豆腐のすまし汁	
25	土	 西原まつりの為お弁当日 				
27	月	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 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 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		みかん果汁 みかん	トマト パンケーキ	
28	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 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 後期 軟飯 鮭の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁		バナナ果汁 バナナ	おじゃ じゃが芋スープ	
29	水	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 中期 全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根スープ 後期 軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ 大根スープ		オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじゃ 豆腐のすまし汁	
30	木	初期 つぶし粥 野菜のすり流し さつま芋マッシュ すましスープ 中期 納豆全粥 ササミと野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ソーメン汁 後期 納豆軟飯 ササミの野菜煮 さつま芋の甘煮 ソーメン汁		りんご果汁 煮りんご	さつま芋おやき	
31	金	初期 つぶし粥 じゃが芋ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 中期 全粥 じゃが芋のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 後期 軟飯 じゃが芋の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ		バナナ果汁 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。  
 ※ 13日(月)スポーツの日でお休みです。

