

献立表

2025/10月分

すてらこども園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	牛乳	もずく丼,ゆし豆腐汁,いんげんのごま和え,みかん	牛乳,マカロニグラタン
02	木	調整豆乳,せんべい	御飯,みそ汁(かぼちゃ),白身魚のキャロット焼き,きんぴらごぼう(いんげん・ごま),パイン缶	牛乳,蒸し芋
03	金	牛乳	御飯,イナムドゥチ,揚げ豆腐の和風あんかけ,きゅうりの酢の物(みかん),りんご	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
04	土	調整豆乳,塩せんべい	お子様スバグティー(ツナ・トマト),かぼちゃのスープ,粉ふき芋(膏のり),果物	麦茶,菓子パン
06	月	牛乳	御飯,もずくのすまし汁,マーボーなす,はるさめサラダ,パイン缶	☆十五夜,牛乳,さつま芋のごま団子
07	火	牛乳	きのこのハヤシライス(手作り),さつま芋のスープ(コーン),ブロッコリーのおかか和え,みかん	牛乳,人参ヒラヤーチー
08	水	牛乳	御飯,五目汁,さばと玉ねぎのみそ煮,ひじきの煮物,バナナ	牛乳,米粉のみかん蒸しパン
09	木	調整豆乳,せんべい	★ お弁当会	牛乳,アメリカンドック
10	金	牛乳	御飯,みそ汁(さといも・あげ),筑前煮(だいこん),ほうれん草のツナ和え,みかん	牛乳,ぜんざい
11	土	調整豆乳,塩せんべい	豆腐丼,みそ汁(はくさい・油揚げ),果物	麦茶,菓子パン
13	月	※ スポーツの日(休園)		
14	火	牛乳	御飯,みそ汁(だいこん・えのき),さばの竜田揚げ,卵の花(人参・鶏ひき肉),みかん	牛乳,米粉お好み焼き
15	水	牛乳	御飯,わかめスープ(もやし),ポークビーンズ,キャベツのパインサラダ,みかん	牛乳,スイートポテト(米粉・ごま)
16	木	調整豆乳,せんべい	ゆかり御飯(ごま),みそ汁(冬瓜・あげ),魚の照り焼き,豆腐チャンプルー,りんご	牛乳,プリン,クラッカー
17	金	牛乳	★沖縄そばの日 沖縄そば,白和え(かき・ほうれん草・ごま),おやつ小魚(ごま),バナナ	牛乳,もずく雑炊
18	土	調整豆乳,せんべい	トマトケチャップライス,クリームスープ,いんげんのツナあえ,果物	麦茶,菓子パン
20	月	牛乳	御飯,すまし汁(さといも・えのき),レバーのみそ煮,コールスローサラダ(マヨネーズ),みかん	牛乳,大学芋(ごま)
21	火	牛乳	ドライカレーライス(青菜),スープ(キャベツ・コーン),バイクドジャが,みかん	牛乳,ごまトースト
22	水	牛乳	さつま芋御飯,すまし汁(だいこん),赤魚の香りみそ焼き(ごま),昆布の煮物,柿	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
23	木	調整豆乳,せんべい	★誕生会,カレー風味ごはん,ミネストローネ,ハンバーグ(きのこ),さつまいもマヨサラダ,みかん	牛乳,誕生ケーキ
24	金	牛乳	御飯,みそ汁(じゃが芋),きびなごのかりん揚げ,八宝菜,バナナ	牛乳,つぶつぶ人参ゼリー(寒天),caせんべい
25	土	調整豆乳,せんべい	御飯,マーボー豆腐(たまねぎ),春雨のスープ,果物	麦茶,菓子パン
27	月	牛乳	御飯,とうがん汁(豆腐),さばのりんごソースかけ,切干し大根の煮物(にんじん),みかん	牛乳,さつま芋の天ぷら
28	火	牛乳	御飯,みそ汁(もやし・コーン),鶏の海苔焼き,人参しりしり,みかん	牛乳,豆乳くずもち
29	水	牛乳	御飯,豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ),豚肉のすき焼き風煮物(豆腐),にんじんとみかんのサラダ,バナナ	ジョアfe,おにぎり(あらりのり)
30	木	牛乳	★ハロウィンメニュー 紅芋ごはん,トマトスープ,かぼちゃのシチュー,ブロッコリーサラダ,フルーツゼリー	牛乳,ドーナツ・かぼちゃ
31	金	調整豆乳,せんべい	御飯,みそ汁(チンゲン菜),赤魚のマヨネーズ焼き,じゃが芋きんぴら(ごま),りんご	牛乳,おやつ小魚(ごま),はちや棒

	I 補給 - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	572	21.7	17.1	284	3	333	0.45	0.44	36	6.3	1.6
目標量	574	22.9	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	100	95	108	110	130	148	205	122	200	175	100
3才未満児	484	18.8	15.5	271	2.7	268	0.38	0.4	28	4.9	1.3
目標量	465	18.6	12.9	215	2	190	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	104	101	120	126	135	141	190	143	156	148	93

献立表

2025年10月

日付	離乳食開始期	離乳食7～8【中期】	離乳食9～11【後期】	離乳食【おやつ】
01(水)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁 玉ねぎ、人参煮	野菜がゆ
02(木)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(南瓜) ごぼう、人参煮	さつまい煮
03(木)	10倍粥 かつおだし汁 きゅうりペースト	全粥 かつおだし汁 きゅうりつぶし煮	硬粥 みそ汁 きゅうり煮	南瓜のおかゆ
04(土)	10倍粥 昆布だし汁 トマト、じゃが芋ペースト	全粥 昆布だし汁 トマト、じゃが芋つぶし煮	硬粥 南瓜スープ トマト、じゃが芋煮	ミルク粥
06(月)	10倍粥 かつおだし汁 なす、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 なす、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(人参) なす、玉ねぎ煮	さつまいのお粥
07(火)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(大根) ひじき、人参煮	野菜がゆ
08(水)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリー、玉ねぎつぶし煮	硬粥 スープ(さつまい) ブロッコリー、玉ねぎ煮	人参のおかゆ
09(木)	★ お弁当会			南瓜のおかゆ
10(金)	10倍粥 かつおだし汁 大根、白菜ペースト	全粥 かつおだし汁 大根、白菜つぶし煮	硬粥 みそ汁(里芋) 大根、白菜煮	ほうれん草のお粥
11(土)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、コーンペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、コーンつぶし煮	硬粥 みそ汁(白菜) キャベツ、コーン煮	ミルク粥
13(月)	※ スポーツの日(休園)			
14(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、大根ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、大根つぶし煮	硬粥 みそ汁(大根) 人参、大根煮	野菜がゆ
15(水)	10倍粥 昆布だし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 わかめスープ トマト、玉ねぎ煮	さつまい煮 みかん

献立表

2025年10月

日付	離乳食開始期	離乳食7～8	離乳食9～11	離乳食【おやつ】
16(木)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、ピーマンつぶし煮	硬粥 みそ汁（冬瓜） キャベツ、ピーマン煮	人参おかゆ
17(金)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 そばだし汁 ほうれん草、人参煮	野菜がゆ
18(土)	10倍粥 野菜だし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 野菜だし汁 玉ねぎ、人参ペースト	ミルク粥
20(月)	10倍粥 かつおだし汁 ピーマン、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ピーマン、人参つぶし煮	硬粥 キャベツのスープ ピーマン、人参煮	コーンのお粥
21(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、大根ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、大根つぶし煮	硬粥 すまし汁（だいこん） 人参、大根煮	みそ粥
22(水)	10倍粥 昆布だし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（里芋） キャベツ、人参煮	さつま芋煮
23(木)	10倍粥 野菜だし汁 さつま芋、ほうれん草ペースト	全粥 野菜だし汁 さつま芋、ほうれん草つぶし煮	硬粥 ミネストローネ さつま芋、ほうれん草煮	トマトのお粥
24(金)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（里芋） 白菜、人参煮	野菜がゆ バナナ
25(土)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 春雨スープ 人参、玉ねぎ煮	ミルク粥
27(月)	10倍粥 かつおだし汁 切干し大根、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 切干し大根、人参つぶし煮	硬粥 とうがん汁（豆腐） 切干し大根、人参煮	さつま芋のお粥
28(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（もやし） 人参、玉ねぎ煮	きな粉かゆ
29(水)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（豆腐） 白菜、玉ねぎ煮	人参おかゆ
30(木)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリー、玉ねぎつぶし煮	硬粥 トマトスープ ブロッコリー、玉ねぎ煮	南瓜のおかゆ
31(金)	10倍粥 かつおだし汁 チンゲン菜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 チンゲン菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（チンゲン菜） チンゲン菜、玉ねぎ煮	じゃが芋のマッシュ