

10月献立表



*牛乳は毎日出ます。

*午前おやつは3歳未満児のみです。

*主食はパンかごはんです。

*完了食は幼児食を刻んだものが出ます。

*入荷等の状況により、予告なく内容が変更になる場合があります。

つくし保育園 令和7年10月

日・曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1(水)	お菓子	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のごまあえ のっぺい汁	スイートポテト
2(木)	お菓子	魚の竜田焼き 五目和え みそ汁 えのき納豆	塩焼きそば
3(金)	お菓子	うま煮 キャベツの甘酢味 すまし汁 梨	マーマレードケーキ
4(土)	お菓子	いなかうどん もやしのごま塩あえ バナナ	お菓子
6(月)	お菓子	さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き 彩野菜のおかかあえ きのこのすまし汁 みかん	十五夜ゼリー
7(火)	バナナ	れんこんコロケ トマト みそ汁	お菓子 チーズ
8(水)	お菓子	鶏肉の中華風照り焼き ひじきとちりめんの中華サラダ スープ	みたらしじゃが団子
9(木)	お菓子	もずく丼 すまし汁 パイン缶	きのこのピザトースト
10(金)	お菓子	親子煮 青菜のおひたし みそ汁 ごま佃煮	さつまいもケーキ
11(土)	スポーツフェスティバル		
13(月)	スポーツの日		
14(火)	バナナ	ホイコーロー グリーンポテト 豆腐スープ	きな粉クッキー
15(水)	お菓子	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁 りんご	昆布とじゃこのおにぎり
16(木)	お菓子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	麩のラスク
17(金)	お菓子	すき焼き煮 野菜とちりめんの酢の物 みそ汁 手作りふりかけ	ごまクリームサンド
18(土)	お菓子	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ	お菓子
20(月)	お菓子	豚肉のバーベキューソース炒め もやしの和え物 スープ	ホットドックカレー風味
21(火)	バナナ	ゆかりごはん 魚のみそチーズ焼き 彩野菜のおかかあえ すまし汁	ブルーベリーケーキ
22(水)	お菓子	ロールパン 豆乳きのこシチュー フレンチサラダ オレンジ	米粉のきな粉蒸しパン
23(木)	お菓子	ごぼう丼 みそ汁 柿	フルーチェ
24(金)	お菓子	炒り豆腐 キャベツとツナの和え物 すまし汁 ふりかけ	ふかしいも
25(土)	お菓子	いなかうどん もやしのごま塩あえ バナナ	お菓子
27(月)	お菓子	豚汁 ごまドレッシングサラダ 納豆 パイン缶	フルーツサンド
28(火)	バナナ	鶏肉と里芋の炒め煮 もやしのごまあえ みそ汁 小魚三杯酢	レーズンスコーン
29(水)	お菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 すまし汁	梅の香おにぎり
30(木)	お菓子	マーボー豆腐 華風あえ スープ	バタークッキー
31(金)	お菓子	ハロウィンカレーライス かぼちゃサラダ 梨	パンプキンババロア

10月離乳食献立表



つくし保育園 令和7年10月

* おかゆ（軟飯）は毎日出ます。

* だしは昆布かつおを使用します。

* 中期食は後期食を刻んだものが出ます。

* 必要に応じて育児用ミルクを飲みます。

* 入荷等の状況により、予告なく内容が変更になる場合があります。 *■しょうゆ ▲さとう

日・曜日	午前おやつ	昼食（初期）	昼食（中期・後期）※【】内は使用食材	午後おやつ
1(水)	お菓子	にんじんペースト だいこんペースト	ささみの煮物【ささみ、にんじん、こまつな、もやし、■▲】 のっぺい汁【さといも、にんじん、だいこん、ねぎ、■】	さつまいも スティック
2(木)	お菓子	ほうれんそうペースト たまねぎペースト	魚の煮物【白身魚、ほうれんそう、にんじん、もやし、■▲】 みそ汁【たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ】 納豆【納豆、かつお節、■】	お菓子
3(金)	お菓子	じゃがいもペースト きゅうりペースト なし	うま煮【ささみ、じゃがいも、にんじん、だいこん、きゅうり、■▲】 すまし汁【キャベツ、にんじん、豆腐、ねぎ、■】 なし	お菓子
4(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	いなかうどん【うどん、鶏ひき肉、さといも、にんじん、ねぎ、■】 和え物【もやし、にんじん、■】 バナナ	お菓子
6(月)	お菓子	さつまいもペースト こまつなペースト みかん	さつまいもごはん みかん 鮭の煮物【鮭、にんじん、たまねぎ、ねぎ、みそ▲】 おかかあえ【にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、かつお節、■】	お菓子
7(火)	バナナ	じゃがいもペースト にんじんペースト トマト	そぼろ煮【鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、■▲】 トマト みそ汁【たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、みそ】	お菓子
8(水)	お菓子	チンゲンサイペースト キャベツペースト	ささみの煮物【ささみ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、しらす、■▲】 スープ【にんじん、たまねぎ、キャベツ、■】	スティック ポテト
9(木)	お菓子	はくさいペースト じゃがいもペースト オレンジ	そぼろ丼【鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、■▲】 すまし汁【はくさい、じゃがいも、にんじん、ねぎ、■】 オレンジ	食パン 【パン粥】
10(金)	お菓子	にんじんペースト ほうれんそうペースト	しらすごはん ささみの煮物【ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、■▲】 みそ汁【ほうれんそう、もやし、ねぎ、みそ】	さつまいも スティック
11(土)	スポーツフェスティバル			
13(月)	スポーツの日			
14(火)	バナナ	キャベツペースト じゃがいもペースト	ささみの煮物【ささみ、にんじん、キャベツ、ピーマン、白ねぎ、赤みそ▲】 スープ【じゃがいも、にんじん、たまねぎ、■】	お菓子
15(水)	お菓子	にんじんペースト さつまいもペースト りんご	白身魚の煮物【白身魚、もやし、にんじん、キャベツ、かつお節、■▲】 みそ汁【さつまいも、たまねぎ、ねぎ、みそ】 りんご	しらす軟飯 【お粥】
16(木)	お菓子	だいこんペースト きゅうりペースト	ささみの煮物【ささみ、だいこん、きゅうり、■▲】 けんちん汁【豆腐、にんじん、さといも、ねぎ、■】	お菓子

17(金)	お菓子	じゃがいもペースト こまつなペースト	おかかごはん 肉豆腐【鶏ひき肉、豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、■▲】 しらすあえ【にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、しらす、■】	食パン 【パン粥】
18(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	ささみの煮物【ささみ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、■▲】 スティックポテト バナナ	お菓子
20(月)	お菓子	たまねぎペースト にんじんペースト	ささみの煮物【ささみ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、■▲】 和え物【もやし、こまつな、キャベツ、■】	お菓子
21(火)	バナナ	ほうれんそうペースト キャベツペースト	おかかごはん 白身魚の煮物【白身魚、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン、■▲】 すまし汁【もやし、たまねぎ、ねぎ、■】	お菓子
22(水)	お菓子	じゃがいもペースト にんじんペースト オレンジ	豆乳煮【鶏むね肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、豆乳、■▲】 和え物【キャベツ、にんじん、■】 オレンジ	お菓子
23(木)	お菓子	たまねぎペースト にんじんペースト バナナ	そぼろ丼【鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、■▲】 みそ汁【たまねぎ、にんじん、じゃがいも、みそ】 柿	お菓子
24(金)	お菓子	キャベツペースト たまねぎペースト	肉豆腐【鶏ひき肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、■▲】 和え物【キャベツ、にんじん、もやし、■】	ふかしいも
25(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	いなかうどん【うどん、ささみ、さといも、にんじん、ねぎ、■】 和え物【もやし、にんじん、■】 バナナ	お菓子
27(月)	お菓子	だいこんペースト さつまいもペースト オレンジ	みそ汁【豆腐、麩、にんじん、だいこん、さつまいも、ねぎ、みそ】 和え物【にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、■】 納豆【納豆、かつお節、■】 オレンジ	食パン 【パン粥】
28(火)	バナナ	にんじんペースト こまつなペースト	しらすごはん ささみの煮物【ささみ、にんじん、さといも、だいこん、■▲】 みそ汁【もやし、こまつな、ねぎ、みそ】	お菓子
29(水)	お菓子	キャベツペースト たまねぎペースト	高野豆腐の煮物【高野豆腐、にんじん、キャベツ、さといも、■▲】 すまし汁【たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、■】	軟飯【お粥】
30(木)	お菓子	だいこんペースト にんじんペースト	マーボー豆腐風【豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ねぎ、赤みそ▲】 和え物【だいこん、にんじん、キャベツ、■】	お菓子
31(金)	お菓子	かぼちゃペースト たまねぎペースト なし	ささみの煮物【ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、■▲】 和え物【キャベツ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、■】 なし	お菓子