

☆10月献立表 離乳食 中期☆ 目安月齢7~8ヶ月頃

令和3年10月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	金	お粥 白身魚と野菜煮 すまし汁 すりおろし りんご	トマトおじや ジャが いもの煮物	かれい	かゆ ジャがいも	にんじん かぶ こまつな たまねぎ りんご トマト キャベツ きゅうり
2 16 30	土	お粥 豆腐とブロッコ リー煮 すまし汁 つ ぶつぶみかん	ツナおじや ほうれん 草と麩の煮物	豆腐 ツナ	かゆ 米 ぶ	ブロッコリー たまねぎ は くさい にんじん みかん ほうれんそう だいこん
4 18	月	野菜うどん ささみと かぼちゃ煮 すりおろ しりんご	しらす粥 なすとカリ フラワー煮	鶏肉 しらす干し	うどん かゆ	にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ チンゲンサイ りんご なす トマト カリフラワー
5 19	火	お粥 たらとジャがい も煮 すまし汁 すり おろしなし	青菜おじや かぶと冬 瓜煮	すけとうだら	かゆ ジャがいも	こまつな だいこん チンゲ ンサイ キャベツ なし た まねぎ かぶ とうがん に んじん
6 20	水	お粥 たいとさつまい も煮 野菜スープ つ ぶつぶみかん	パン粥 キャベツと ズッキーニ煮	たい 調製粉乳	かゆ さつまいも パ ン	だいこん チンゲンサイ たまね ぎ みかん キャベツ スッキー ニ はくさい
7 21	木	お粥 高野豆腐と野菜 煮 すまし汁 すりお ろしりんご	ブロッコリー入りおじ や トマトとチンゲン 菜煮	高野豆腐	かゆ ジャがいも	かぶ きゅうり はくさい なす りんご ブロッコリー トマト チンゲンサイ
8 22	金	お粥 かれいと冬瓜煮 すまし汁 すりおろし りんご	野菜おじや かぼちゃ の煮物	かれい	かゆ	とうがん キャベツ はくさい い こまつな りんご にん じん たまねぎ かぼちゃ なす
9 23	土	お粥 豆腐とほうれん そう煮 野菜スープ つぶつぶみかん	さつま芋おじや 大根 と玉ねぎ煮	豆腐	かゆ さつまいも	ほうれんそう にんじん た まねぎ キャベツ みかん だいこん ブロッコリー
11 25	月	お粥 たらと人参煮 すまし汁 すりおろし なし	麩入りおじや かぶと トマト煮	すけとうだら かつお 節	かゆ ジャがいも ぶ	にんじん キャベツ ほうれ んそう たまねぎ なし か ぶ トマト チンゲンサイ
12 26	火	お粥 ささみと白菜煮 野菜スープ すりおろ しりんご	ほうれん草と高野豆腐 おじや さつまいもの 煮物	鶏肉 高野豆腐	かゆ さつまいも	はくさい ブロッコリー チ ンゲンサイ だいこん りん ご ほうれんそう スッキー ニ きゅうり
13 27	水	お粥 たいと小松菜煮 すまし汁 すりおろし りんご	かぼちゃおじや ジャ がいもの煮物	たい	かゆ ジャがいも	こまつな にんじん かぶ キャベツ りんご かぼちゃ なす だいこん
14 28	木	お粥 高野豆腐と野菜 煮 すまし汁 つぶつ ぶみかん	なすおじや キャベツ とかぶ煮	高野豆腐	かゆ	トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん みかん なす キャベツ かぶ ほうれんそ う

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆10月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和3年10月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15 29	金	軟飯 鮭と野菜煮 野菜スープ りんご	トマトおじや ジャガイモの煮物	さけ	米 かゆ ジャガイモ	にんじん かぶ こまつなもやし りんご トマト キャベツ きゅうり
2 16 30	土	軟飯 豚肉とブロッコリー煮 すまし汁 みかん	ツナおじや ほうれん草と麩の煮物	豚肉 ツナ	米 ぶ	ブロッコリー たまねぎ はくさい しめじ みかん ほうれんそう だいこん
4 18	月	野菜うどん ささみとかぼちゃ煮 りんご	しらす粥 なすとカリフラワー煮	鶏肉 しらす干し	うどん かゆ	にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ チンゲンサイ りんご なす トマト カリフラワー
5 19	火	軟飯 たらと小松菜の和えもの みそ汁 なし	青菜おじや かぶと冬瓜煮	すけとうだら いりこ みそ	米 かゆ	こまつな にんじん のり もやし わかめ 根深ねぎ だいこん なし チンゲンサイ たまねぎ かぶ とうがん
6 20	水	軟飯 さつまいものそぼろ煮 スープ みかん	スティックパン キャベツとズッキーニ煮	豚肉	米 さつまいも 砂糖 でん粉 パン	だいこん たまねぎ レタス えのきたけ みかん キャベツ スッキーニ はくさい
7 21	木	軟飯 鶏肉とかぶ煮 みそ汁 かき	ブロッコリー入りおじや トマトとチンゲン菜煮	鶏肉 いりこ みそ	米 かゆ ジャガイモ	かぶ きゅうり なす はくさい かき ブロッコリー トマト チンゲンサイ
8 22	金	軟飯 さわらと冬瓜煮 みそ汁 りんご	野菜とひき肉のおじや かぼちゃの煮物	さわら みそ 豚肉	米 かゆ	とうがん キャベツ こまつな はくさい りんご にんじん たまねぎ かぼちゃ なす
9 23	土	軟飯 豚肉とほうれん草のお浸し すまし汁 みかん	さつまいもおじや 大根と玉ねぎ煮	豚肉 かつお節	米 かゆ さつまいも	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ わかめ 根深ねぎ みかん だいこん たまねぎ ブロッコリー
11 25	月	軟飯 たらとキャベツの和え物 みそ汁 なし	麩入りおじや かぶとトマト煮	すけとうだら いりこ みそ	米 かゆ ぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう 根深ねぎ なし たまねぎ かぶ トマト チンゲンサイ
12 26	火	軟飯 豚肉と白菜煮 スープ かき	ほうれん草と高野豆腐おじや さつまいもの煮物	豚肉 高野豆腐	米 かゆ さつまいも	ブロッコリー はくさい レタス しめじ かき ほうれんそう スッキーニ きゅうり
13 27	水	軟飯 鮭とひじきサラダ みそ汁 りんご	かぼちゃおじや ジャガイモの煮物	さけ いりこ みそ	米 砂糖 かゆ ジャガイモ	にんじん こまつな もやし ひじき キャベツ かぶ りんご かぼちゃ なす だいこん
14 28	木	軟飯 鶏肉ときのこのサラダ 野菜スープ みかん	なすおじや キャベツとかぶ煮	鶏肉	米 砂糖 かゆ	レタス しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん みかん なす キャベツ かぶ ほうれんそう

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆10月献立表 離乳食 完了期☆ 目安月齢12ヶ月頃～

令和3年10月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ スープ りんご	かぼちゃポロー 牛乳	豆腐ケーキ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 バター	たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし りんご
16 30	土	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁 みかん	きなこあられ 牛乳	カナッペ 牛乳	豚肉 みそ かつお節 まぐろ 牛乳	米 砂糖 ごま クラッカー マヨドレ	ピーマン たまねぎ にんじん だけのこ ブロッコリー しめじ はくさい ほうれんそう みかん あおりのり
18	月	ちゃんぽん麺風 じゃがいもとジャコの甘辛炒め りんご	せんべい 牛乳	ツナピラフ 麦茶	豚肉 しらす干し まぐろ	中華めん じゃがいも 砂糖 油 米	はくさい たまねぎ にんじん もやし さやえんどう りんご マッシュルーム グリンピース
19	火	ごはん さんまの照り焼き 小松菜の磯和え みそ汁 なし	かぼちゃポロー 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	さんま いらこ みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 ごま	こまつな もやし にんじんのり わかめ 根深ねぎ だいこん なし みかん りんご
20	水	ごはん 麻婆春雨 チンゲン菜の中華和え スープ みかん	きなこあられ 牛乳	シュガートースト 牛乳	豚肉 みそ まぐろ 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ でん粉 パン バター	根深ねぎ いら チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ レタス えのきたけ みかん
21	木	チキンカレー 野菜のマリネ スープ かき	せんべい 牛乳	豆乳プリン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 豆乳 シヤム	にんじん たまねぎ トマト ビューラー りんご かぶ きゅうり しめじ ほうれんそう かき てんぐさ
22	金	ごはん さわらの南部焼き 冬瓜の煮物 みそ汁 りんご	かぼちゃポロー 牛乳	スイートパン プキン 牛乳	さわら 油揚げ いらこ みそ チーズ 牛乳	米 ごま 油 砂糖 でん粉	とうがん にんじん さやえんどう はくさい キャベツ かぶ りんご かぼちゃ
23	土	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のお浸し すまし汁 みかん	きなこあられ 牛乳	さつまいももち 牛乳	豚肉 焼き豆腐 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま さつまいも でん粉	にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし えのきたけ わかめ みかん
25	月	さつま芋ごはん 筑前煮 ごま酢和え みそ汁 なし	せんべい 牛乳	焼きバナナパイ風 牛乳	鶏肉 いらこ みそ 牛乳	米 さつまいも ごま さといも 砂糖 きよざの皮 油	にんじん たけのこ だいこん さやえんどう キャベツ 根深ねぎ わかめ なし パナナ
26	火	中華丼 人参のしりしり スープ かき	かぼちゃポロー 牛乳	米粉小豆蒸しパン 牛乳	豚肉 まぐろ 卵 豆乳 あずき 牛乳	米 でん粉 砂糖 油	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ だいこん チンゲンサイ しめじ かき
27	水	ごはん ぶり大根 五色和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	じゃがバター 牛乳	ぶり いらこ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも バター	だいこん にんじん こまつな もやし ひじき なす たまねぎ ねぎ りんご
28	木	ロールパン ミートローフ きのこのサラダ スープ みかん	せんべい 牛乳	切り干し大根のおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 卵	パン パン粉 砂糖 油 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん グリンピース レタス しめじ エリンギ えのきたけ ほうれんそう みかん だいこん
29	金	ピラフ 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ かぼちゃの豆乳スープ りんご	かぼちゃポロー 牛乳	豆腐ケーキ (せんべい添え) 牛乳	鶏肉 豆乳 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 バター でん粉	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ りんご

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・29日☆食育の日 ハロウィン献立になります。 「ごはん」が「ピラフ」になります。 「スープ」が「かぼちゃの豆乳スープ」になります。 ・29日☆お楽しみおやつ 豆腐ブラウニー（マシュマロ添え）です。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>月平均栄養量（幼児）</p> <p>エネルギー：521kcal たんぱく質：19.2g カルシウム：216mg 食塩：1.6g</p> <hr/> <p>月平均栄養量（乳児）</p> <p>エネルギー：476kcal たんぱく質：18.2g カルシウム：278mg 食塩：1.3g</p>
---	---

