

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1（水）	麦ご飯 味付け肉だんご ブロッコリーのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ミートボール（冷凍） ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、はくさい、いわし（煮干し）、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 15 g カルシウム 231 mg
2（木）	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし（煮干し）、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 13 g カルシウム 253 mg
3（金）	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 小松菜の磯和え 清 汁 オレンジ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 25 g カルシウム 236 mg
4（土）	運動会			
6（月）	麦ご飯 野菜コロッケ もやしの和え物 味噌汁 みかん缶	米、押麦 野菜コロッケ、中濃ソース 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし（煮干し）、減塩みそ みかん缶	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 16 g カルシウム 241 mg
7（火）	ふりかけご飯（のりたま） 鰯と野菜の蒸し焼 ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米、押麦、のりたまふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、ほうれんそう、いわし（煮干し）、減塩みそ バナナ	牛乳 キャロットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉 バター、ベーキングパウダー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 25 g カルシウム 276 mg
8（水）	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ なし	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵（錦糸卵）、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、花麩、中華スープ、食塩 なし	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 335 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 229 mg
9（木）	麦ご飯 カレーライス アスパラのごま和え グレープフルーツ 麦茶	米、押麦 豚肉（ばら）、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、お米で作ったカレールー グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 がんづき 小麦粉、なたねあぶら、卵、酢 牛乳、砂糖、タンサン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 21 g カルシウム 213 mg
10（金）	麦ご飯 かじきのコマフライ ほうれんそうのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ はくさい、たまねぎ、いわし（煮干し）、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 357 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 19 g カルシウム 257 mg
11（土）	スパゲッティマトソース コンソメスープ オレンジ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 12 g カルシウム 180 mg
13（月）	スポーツの日			
14（火）	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き キャベツの彩サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 さけ、塩こうじ、酒、本みりん キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、いわし（煮干し）、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 11 g カルシウム 221 mg
15（水）	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 若布の酢の物 味噌汁 オレンジ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、油揚げ、いわし（煮干し）、減塩みそ オレンジ	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉、にんじん、カ等もやし 卵、、キャベツ、ピーマン、ソース	エネルギー 352 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 18 g カルシウム 278 mg
16（木）	秋の遠足・お弁当の日 バナナ 麦茶	バナナ 麦茶	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 182 kcal たんぱく質 6 g 脂 質 7 g カルシウム 161 mg
17（金）	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 木綿豆腐、生わかめ、いわし（煮干し）、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 358 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 21 g カルシウム 249 mg
18（土）	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉（ばら）、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし（煮干し）、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 202 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20 (月)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 りんご	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ りんご	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉 油、卵、牛乳、ベーキングパウダー	エネルギー 335 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 20 g カルシウム 254 mg
21 (火)	麦ご飯 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、油 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16 g カルシウム 241 mg
22 (水)	麦ご飯 煮魚 ゴマ酢和え 味噌汁 なし	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ なし	牛乳 牛乳 らくらくラスク サンドイッチパン バター、カルピス	エネルギー 311 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 12 g カルシウム 249 mg
23 (木)	麦ご飯 鶏の甘酢煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 みかん缶	米、押麦 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 13 g カルシウム 220 mg
24 (金)	ふりかけご飯(のりたま) ぶりの照り焼 すき昆布煮 清汁 グレープフルーツ	米、押麦、のりたまふりかけ ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	牛乳 スパゲッティマトソース スパゲッティマトソース、にんじん、たまねぎ、油 にんにく、トマト缶、ツナ缶、ケチャップ、粉チーズ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 21 g カルシウム 258 mg
25 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 8 g カルシウム 167 mg
27 (月)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 キャベツのソテー 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらだし汁、食塩 じゃがいも、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 229 mg
28 (火)	麦ご飯 ロールカツ ブロッコリーのおひたし 味噌汁 オレンジ	米、押麦 豚肉(もも)、にんじん、グリーンアスパラガス、小麦粉、パン粉、なたね油、中濃ソース、ケチャップ ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 ハロウィーンケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 バター、ベーキングパウダー、グラニュー糖、カボチャ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 32 g カルシウム 246 mg
29 (水)	麦ご飯 すき焼き風煮 若布のサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 豚肉(ばら)、焼き豆腐、ねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、しめじ、しょうゆ、本みりん、酒、三温糖 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 330 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 19 g カルシウム 252 mg
30 (木)	ふりかけご飯(本かつお) ツナ入り厚焼卵 大豆もやし煮 野菜スープ グレープフルーツ	米、押麦、本かつおふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 大豆もやし、にんじん、さつま揚げ、つきこん、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、本みりん、酒 キャベツ、たまねぎ、にんじん、鶏がらスープ、食塩 グレープフルーツ	牛乳 スイートポテト さつまいも、砂糖 バター、卵黄	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 266 mg
31 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の五目和え 清汁 バナナ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 244 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

誤嚥・窒息に注意！！

誤嚥・窒息につながりやすい食べ物
* 球形・・・プチトマト、うずら卵、ぶどうなど
* 粘着性・・・もち・白玉だんごなどがあります。
りんごは食べやすい大きさにカットしたり、煮るなどして、ひと手間加える
ことで窒息のリスクを回避することができます。
園では、つぼみ・たんぽぽ組にりんごは煮て提供します。
今月は、お弁当の日があります。食べやすいサイズにカット
するなど普段食べ慣れている大きさでご用意ください。



令和7年10月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1 水	おかゆ,味付け肉だんご,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、／豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
2 木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,キウイフルーツ	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
3 金	おかゆ,鮭の焼き魚,小松菜の和え物,清汁,オレンジ	米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、食塩、／オレンジ、
4 土	運動会	
6 月	おかゆ,ハンバーグ,サラダ,味噌汁,みかん缶	米、／鶏ひき肉、ブロッコリー、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
7 火	おかゆ,鰯と野菜の煮物,大根煮,味噌汁,バナナ	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
8 水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,サラダ,中華スープ,なし	米、／木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、こまつな、食塩、／なし、
9 木	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,ブロッコリーの煮物,味噌汁,グレープフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／だいこん、はくさい、減塩みそ、／グレープフルーツ、
10 金	おかゆ,赤魚の味噌煮,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,キウイフルーツ	米、／あかうお、減塩みそ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
11 土	おかゆ,煮物,小松菜の和え物,コンソメスープ,オレンジ	米、／鶏肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／オレンジ、
13 月	スポーツの日	
14 火	おかゆ,鮭の焼き魚,キャベツのサラダ,味噌汁,キウイフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
15 水	おかゆ,そぼろ煮,グリーンマッシュ,味噌汁,オレンジ	米、／にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
16 木	おかゆ,鶏肉の照り焼き,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,バナナ	米、／鶏肉、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
17 金	おかゆ,煮魚,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、／たら、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
18 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,オレンジ	米、／豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
20 月	おかゆ,二色納豆,豚汁,りんご	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、／りんご、
21 火	おかゆ,煮魚,白菜の煮物,味噌汁,キウイフルーツ	米、／あかうお、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ
22 水	おかゆ,煮魚,野菜サラダ,味噌汁,なし	米、／豚肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／なし、
23 木	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,ほうれん草の和え物,味噌汁,みかん缶	米、／鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
24 金	おかゆ,鰯の照り焼き,茶巾風,清汁,グレープフルーツ	米、／たら、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、／グレープフルーツ、
25 土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／バナナ、
27 月	おかゆ,鮭の焼き魚,キャベツの煮物,味噌汁,キウイフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、／じゃがいも、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
28 火	おかゆ,そぼろ煮,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,オレンジ	米、／鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／はくさい、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
29 水	おかゆ,やわらか煮,野菜のサラダ,味噌汁,りんご	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
30 木	おかゆ,つくね煮,やわらか煮,野菜スープ,グレープフルーツ	米、／にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、／グレープフルーツ、
31 金	おかゆ,鰯の味噌煮,小松菜の煮びたし,清汁,バナナ	米、／たら、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、昆布だし汁、食塩、／バナナ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。