



# こんだて



## \* 運動会 \*

日	曜日	メニュー	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ
1	土						
3	月	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・かぶのみそ汁	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜・かぶ	しらたき・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	スキムミルク お菓子
4	火	からすがれいの塩麹漬け焼き・菊入りごまびたし・のっぺい汁・果物	魚・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・菊・人参・大根・干しいたけ・ごぼう・果物	ごま・里いも・こんにゃく	塩麹・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	牛乳 ★おにぎり
5	水	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	★梨入りヨーグルト
6	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜	中華麺・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ・酒	ショア お菓子
7	金	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・焼きのり	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	お茶 ★青のりトースト
8	土	焼きうどん・わかめスープ・果物	豚肉・わかめ	生しいたけ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・長葱・果物	玉うどん・油・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ・酒・みりん・塩	牛乳 お菓子
11	火	さけの塩焼き・小松菜の磯香あえ・豚汁	魚・焼きのり・豚肉・豆腐・みそ	小松菜・もやし・大根・人参	じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	スキムミルク ★ホットドッグ
12	水	カレー・ひじきサラダ・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールウ・トマトケチャップ・しょうゆ	牛乳 ★おにぎり
13	木	さつまいもご飯・さけの煮つけ・三色ひたし・みそ汁・果物	魚・わかめ・うす揚げ・みそ	ほうれん草・人参・もやし・えのきたけ・果物	うるち米・さつまいも・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	カルピス お菓子
14	金	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
15	土	焼飯・中華スープ・果物	豚ひき肉・なると	長葱・チンゲン菜・人参・えのきたけ・果物	うるち米・油	酒・しょうゆ・塩・鶏がらスープ	牛乳 お菓子
17	月	からすがれいの照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつまいも揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	牛乳 お菓子
18	火	豆腐だんご・即席漬け・みそ汁・ごまふりかけ	豆腐・ツナ缶・ひじき・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	片栗粉・油・さつまいも・こんにゃく・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	お茶 ★おにぎり
19	水	大豆入りドライカレー・ハム入りブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉・大豆・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	スキムミルク ★ジャムサンド
20	木	《食育の日》 さつまいもコロッケ・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり	豚ひき肉・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ・小松菜	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁	牛乳 お菓子
21	金	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・白菜のスープ・ごまふりかけ	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・青のり・鶏肉	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・白菜・人参	バター・じゃがいも・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 ★さつまいもドーナツ
22	土	チキンハヤシライス・コールスローサラダ・果物	鶏もも肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	うるち米・油	ハヤシルウ・コンソメ・マヨドレ・酢・塩	牛乳 お菓子
24	月	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	スキムミルク お菓子
25	火	からすがれいの竜田揚げ・三色ひたし・いもの子汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	牛乳 ★チーズカレートースト
26	水	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	酒・塩・しょうゆ・だし汁	牛乳 ★かぼちゃスコーン
27	木	クリームシチュー・ツナサラダ・果物	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・小麦粉(米粉)	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	お茶 ★おにぎり
28	金	豚肉の柳川風・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	牛乳 お菓子
29	土	焼肉丼・わかめスープ・果物	豚肉・わかめ	ピーマン・人参・玉ねぎ・長葱・果物	うるち米・ごま油	塩・しょうゆ・酒・みりん・鶏がらスープ	牛乳 お菓子
31	月	いりどり・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・果物	こんにゃく・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	スキムミルク お菓子

\*おやつ飲み物がスキムミルクと記載の場合は、3歳未満児さんはフォローアップミルクを提供します。\*★マークの日は手作りおやつです。

\*マークの日は完全給食です。3歳以上児さんは、ごはんはいりません。\*マークの日にはスプーンを持たせてください。\*の都合により、献立内容を多少変更することがあります。



令和4年度 10月 離乳食献立表



青い鳥保育園

日	曜	午前の食事			午後の食事		
		離乳中期 (7~8か月頃) 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	離乳後期 (9~11か月頃) 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	離乳完了期 (12~18か月頃) 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
1	土	* 運動会 *					
3	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 かぶのみそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜と鮭のふりかけ	軟飯 かぶのみそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜と鮭のふりかけ	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
4	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 のっぺい汁 煮魚 おひたし	軟飯 のっぺい汁 煮魚 おひたし	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
5	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	おじゃ	梨入りヨーグルト
6	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 チャンポン麺 昆布豆	軟飯 チャンポン麺 昆布豆	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
7	金	のり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 野菜スープ 焼きのり ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ 焼きのり ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	ミルク	おじゃ	お茶 青のりトースト
8	土	煮込みうどん 刻み果物	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
11	火	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豚汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	軟飯 豚汁 焼き魚 小松菜の磯香あえ	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク ホットドッグ
12	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 ひじきサラダ 果物	軟飯 カレー ひじきサラダ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
13	木	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻み果物	さつまいも粥 煮魚 三色ひたし みそ汁 果物	さつまいもご飯 煮魚 三色ひたし みそ汁 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
14	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
15	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
17	月	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
18	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豆腐だんご 即席漬	軟飯 みそ汁 豆腐だんご 即席漬	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
19	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 大豆入りミートソース ブロッコリーサラダ 果物	軟飯 大豆入りミートソース ブロッコリーサラダ 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク ロールパン
20	木	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 焼きのり さつまいものおやき かぶ漬	軟飯 みそ汁 焼きのり さつまいもコロケ かぶ漬	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
21	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 白菜のスープ ほうれん草のオムレツ 粉ふきいも	軟飯 白菜のスープ ほうれん草のキッシュ 粉ふきいも	ミルク	おじゃ	牛乳 さつまいも茶巾
22	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
24	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
25	火	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	軟飯 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	ミルク	おじゃ	牛乳 チーズカレートースト
26	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 肉だんごのスープ煮 さつまいもの甘煮 焼きのり 果物	軟飯 肉だんごのスープ煮 さつまいもの甘煮 焼きのり 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 かぼちゃスコーン
27	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 クリームシチュー ツナサラダ 梨	軟飯 クリームシチュー ツナサラダ 梨	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
28	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 豚肉と野菜の卵とし ほうれん草のあえもの 果物	軟飯 豚肉と野菜の卵とし ほうれん草のあえもの 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
29	土	しらすおじゃ 刻み果物	しらすおじゃ 果物	しらすおじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
31	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 納豆あえ 果物	軟飯 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 納豆あえ 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子