

2023年

10月

# 予定献立表

ひかりのこ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 さつま芋 小麦粉	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 さつま芋クッキー	
3日	火	きのこごはん さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 油	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ かぼちゃ いんげん なし	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
4日	水	チキンカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 パン バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 ピーマン わかめ りんご	保育乳 ゴマクリームサンド	
5日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ 千切りイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	キング 豚肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 にんじん こんにやく 冬瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ココアバー	
6日	金	ミートスパゲティ チーズ 白菜ツナサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 さけ 豆乳	スパゲッティ 油 マ ヨネーズ ごま 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 あおさ のり かき	豆乳 鮭おにぎり	
7日	土	菜飯 かぼちゃチーズサラダ 果物	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	からしな 人参 乾しいたけ しょうが かぼちゃ 胡瓜 パナナ	保育乳 タンナファクルー	
9日	月	<b>スポーツの日(休園)</b>					
10日	火	焼肉丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ みかん レーズン	保育乳 パウンドケーキ	
11日	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め そうめん汁 果物	さけ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 そうめん さつま芋 ごま	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン ねぎ りんご	保育乳 大学芋	
12日	木	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風味 揚げ ケーブリチー キャベツのみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豚 肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 パン 砂糖 バター	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 キャベツ ねぎ なし	保育乳 フレンチトースト	
13日	金	強化あわごはん きのこハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 アイスマルク	米 あわ パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	玉葱 しめじ ブロッコリー ごぼう 人参 コーン缶 キャベツ かき	アイスクリーム クラッカー	
14日	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					保育乳 おやつ持参
16日	月	強化あわごはん 豚肉甘酢生姜焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ 白菜みそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 あわ 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ホットケーキMix パター	しょうが ブロッコリー 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ みかん	保育乳 チーズスコーン	
17日	火	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ かぼちゃの煮物 果物	チーズ 豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ ひじき パナナ	豆乳 ひじきおにぎり	
18日	水	(お誕生会)もずく丼 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 焼きそば 油	もずく しょうが ピーマン こまつな 白菜 ねぎ りんご キャベツ にんじん	保育乳 誕生ケーキ 	
19日	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 じゃが芋 油 パター ぎょ うざの皮	梅干し 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ かき りんご	保育乳 フライドアップル	
20日	金	強化あわごはん 豆腐の野菜あんか け ひじきの煮物 豚汁 果物	豆腐 ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター ジャム	えのき ピーマン ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ なし	保育乳 ジャムサンド	
21日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき パナナ	保育乳 ふかし芋	
23日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 小 松菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ のり こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 マッシュマロサンド	
24日	火	黒米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ きな粉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 パン	人参 キャベツ もやし ピーマン も ずく きゅうり 大根 レタス 昆布 なし	保育乳 揚げパン	
25日	水	 <b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>					保育乳 お楽しみおやつ会
26日	木	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 パター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 スイートポテト	
27日	金	ふりかけごはん 豚肉焼き ブロッコリーサラダ 冬瓜とワカメのスープ ヨーグルト	赤肉 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 パター	ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 冬瓜 わかめ ねぎ	保育乳 ホットケーキ	
28日	土	 <b>親子レク in 糸満平和祈念公園(休憩舎 わ)</b>					園内研修
30日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンサー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハ ム 卵 煮干し 牛 乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 片栗粉 紅芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 えのき ねぎ み かん	保育乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
31日	火	(ハロウィン)ロールパン かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーン和え 果物	鶏肉 生クリーム厚 揚げ 卵 牛乳	パン じゃが芋 パター 小麦粉 オートミール 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご	保育乳 オートミールクッキー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

2023年  
10月

# 離乳食献立表①

ひかりのこ保育園  
管理栄養士 上原 育代

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ペタペタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 なし			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 キャベツ煮 すまし汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 ヨーグルト 胡瓜	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	全がゆ 冬瓜煮 人参スープ
木	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー 冬瓜 パナナ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ 白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ 白菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ポテ煮 白菜スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 りんご			(主な材料)米 じゃが芋 人参 白菜	
7	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 人参	
9	スポーツの日(休園)				
月					
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜つぶし煮 胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なす みかん			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 キャベツ りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
14	厨房消毒のためお弁当持参				おやつ持参
土					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2023年

# 10月

## 離乳食献立表②

回数	9			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参白菜煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 みかん			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃ煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 大根つぶし煮 すまし汁	人参おじや 大根煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 かぼちゃ キャベツ パナナ			(主な材料)米 人参 大根	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンさざみ煮 小松菜白菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 小松菜 白菜 りんご			(主な材料)うどん キャベツ 人参	
19	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜 りんご			(主な材料)米 冬瓜 人参	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 豆腐煮 人参大根煮 玉葱みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 ヨーグルト	パン トマト煮 ヨーグルト
金	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 玉葱 なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ パナナ			(主な材料)米 さつま芋	
23	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 おくらつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 おくらさざみ煮 小松菜みそ汁 果物	全がゆ 小松菜大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 小松菜大根煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 おくら 小松菜 みかん			(主な材料)米 小松菜 大根 人参	
24	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 大根 なし			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
25	 <b>お弁当会</b>			<b>お楽しみ おやつ会</b>	
水					
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 白菜	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 冬瓜煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜 パナナ			(主な材料)米 冬瓜 ブロッコリー	
28	 <b>親子レクイン 糸満平和祈念公園(休憩舎 わ)</b>				<b>園内研修</b>
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 しらす	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 玉葱ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	パン チキンかぼちゃ煮 玉葱ほうれん草煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ポテ煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)パン 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草 りんご			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ほうれん草	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。