



# 令和7年 10月 離乳食予定献立表



向陽台保育園給食室

		午前食		午後食	
日	曜	中期～後期	後期～完了期	後期	完了期
1	水	パンがゆ キャベツ入り鶏つくね 白菜ときゅうりの和え物 スープ(じゃがいも、玉ねぎ) パン、粉ミルク、キャベツ、鶏ひき肉、白菜、きゅうり、人参、じゃがいも、玉ねぎ	食パン キャベツ入り鶏つくね 白菜ときゅうりの和え物 スープ(じゃがいも、玉ねぎ) 軟飯～ご飯 鮭 もやしのおかか和え スープ(大根、水菜) 米、さば、もやし、人参、きゅうり、かつお節、大根、水菜	かぼちゃ蒸しパン トマトひき肉煮 スープ(ブロッコリー、人参) かぼちゃ、小麦粉、砂糖、BP、豆乳、トマト、ひき肉、ブロッコリー、人参	かぼちゃ蒸しパン スープ(ブロッコリー、人参) マーガリントースト スープ(ほうれん草、しめじ) パン、マーガリン、豆腐、ほうれん草、しめじ
2 16	木	7～5倍がゆ 鯖 もやしのおかか和え スープ(大根、水菜) 米、さば、もやし、人参、きゅうり、かつお節、大根、水菜	軟飯～ご飯 鮭 もやしのおかか和え スープ(大根、水菜) 米、さば、もやし、人参、きゅうり、かつお節、大根、水菜	食パン 豆腐和風あんかけ スープ(ほうれん草、しめじ) パン、マーガリン、豆腐、ほうれん草、しめじ	マーガリントースト スープ(ほうれん草、しめじ)
3 17	金	7～5倍がゆ 鶏ひき煮 ブロッコリー煮浸し スープ(なす、人参) 米、鶏ひき肉、鶏小間肉、玉ねぎ、ブロッコリー、なす、人参	軟飯～ご飯 鶏肉照り焼き ブロッコリー煮浸し スープ(なす、人参) 米、鶏ひき肉、鶏小間肉、玉ねぎ、ブロッコリー、なす、人参	ミルクボーロ かぶのおかか煮 スープ(白菜、さつまいも) 粉ミルク、片栗粉、かぶ、人参、かつお節、白菜、さつまいも	ミルクボーロ スープ(白菜、さつまいも)
4 18	土	うどん 根菜煮 白菜しらす煮 スープ(もやし、長ねぎ) うどん、大根、人参、しめじ、白菜、しらす、もやし、長ねぎ	うどん 根菜煮 白菜しらす煮 スープ(もやし、長ねぎ) うどん、大根、人参、しめじ、白菜、しらす、もやし、長ねぎ	しらす軟飯 コロコロきゅうり スープ(大根、チンゲン菜) 米、しらす、きゅうり、大根、チンゲン菜	しらすおにぎり スープ(大根、チンゲン菜) 
6 27	月	7～5倍がゆ 鶏肉じゃが フレンチサラダ スープ(いんげん、マッシュルーム) 米、鶏ひき肉、鶏小間肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、いんげん、マッシュルーム	軟飯～ご飯 鶏肉じゃが フレンチサラダ スープ(いんげん、マッシュルーム) 米、鶏ひき肉、鶏小間肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、いんげん、マッシュルーム	ホットケーキ さつまいも煮 スープ(玉ねぎ、キャベツ) 小麦粉、砂糖、BP、豆乳、さつまいも、玉ねぎ、キャベツ	ホットケーキ (玉ねぎ、キャベツ)
7 21	火	7～5倍がゆ さんま ほうれん草ソテー スープ(きゃべつ、ふ) 米、さんま、小麦粉、ほうれん草、人参、玉ねぎ、ふ、キャベツ	軟飯～ご飯 さんまの蒲焼 ほうれん草ソテー スープ(きゃべつ、ふ) 米、さんま、小麦粉、ほうれん草、人参、玉ねぎ、ふ、キャベツ	じゃがいもとしらすのおやき もやし和え物 スープ(豆腐、長ねぎ) じゃがいも、しらす、青のり、片栗粉、もやし、人参、豆腐、長ねぎ	じゃがいもとしらすのおやき スープ(豆腐、長ねぎ)
8 22	水	うどん ひき肉野菜炒め 白菜しらす和え スープ(もやし、えのき) うどん、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白菜、しらす、きゅうり、もやし、えのき	うどん ひき肉野菜炒め 白菜しらす和え スープ(もやし、えのき) うどん、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白菜、しらす、きゅうり、もやし、えのき	軟飯 なすのひき肉とろみ炒め スープ(キャベツ、人参) 米、ツナ、なす、鶏ひき肉、キャベツ、人参	ツナご飯 スープ(キャベツ、人参)
9 23	木	パンがゆ 豆腐ハンバーグ 人参サラダ スープ(なす、玉ねぎ) パン、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、なす	食パン 豆腐ハンバーグ 人参サラダ スープ(なす、玉ねぎ) 米、かつお節、大根、きゅうり、ふ、小松菜	おかか軟飯 コロコロ野菜 スープ(ふ、小松菜) 米、かつお節、大根、きゅうり、ふ、小松菜	おかかおにぎり スープ(ふ、小松菜)
10 24	金	7～5倍がゆ 鮭と野菜炒め かぼちゃ煮 スープ(ほうれん草、えのき) 米、鮭、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、ほうれん草、えのき	軟飯～ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃ煮 スープ(ほうれん草、えのき) 米、鮭、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、ほうれん草、えのき	フレンチトースト 青菜の白和え スープ(しめじ、かぼちゃ) 食パン、粉ミルク、豆乳、豆腐、ほうれん草、人参、しめじ、かぼちゃ	フレンチトースト スープ(しめじ、かぼちゃ)
11 25	土	7～5倍がゆ 鶏肉中華炒め コロコロきゅうり スープ(ブロッコリー、大根) 米、鶏ひき肉、もやし、人参、にら、きゅうり、ブロッコリー、大根	軟飯～ご飯 鶏肉中華炒め スティックきゅうり スープ(ブロッコリー、大根) 米、鶏ひき肉、もやし、人参、にら、きゅうり、ブロッコリー、大根	食パン チンゲン菜ツナ煮 スープ(玉ねぎ、キャベツ) 食パン、砂糖、チンゲン菜、ツナ、しめじ、かぼちゃ	シューガートースト スープ(玉ねぎ、キャベツ)
14 28	火	うどん 豆腐とほうれん草煮 白菜煮浸し スープ(わかめ、玉ねぎ) うどん、スパゲッティー、豆腐、ほうれん草、しめじ、鶏ひき肉、白菜、人参、わかめ、玉ねぎ	ほうれん草としめじのスパゲッティー 白菜煮浸し スープ(わかめ、玉ねぎ) うどん、スパゲッティー、豆腐、ほうれん草、しめじ、鶏ひき肉、白菜、人参、わかめ、玉ねぎ	おかか軟飯 ブロッコリーしらす煮 スープ(万能ねぎ、かぶ) 米、かつお節、ブロッコリー、しらす、万能ねぎ、かぶ	おかかおにぎり スープ(万能ねぎ、かぶ)
15 29	水	7～5倍がゆ 鶏のすき焼き風 コロコロさつまいも スープ(小松菜、白菜) 米、鶏ひき肉、鶏小間、豆腐、長ねぎ、さつまいも、小松菜、白菜	軟飯～ご飯 鶏のすき焼き風 さつまいもスティック スープ(小松菜、白菜) 米、鶏ひき肉、鶏小間、豆腐、長ねぎ、さつまいも、小松菜、白菜	ソフトクッキー 豆腐の野菜あんかけ スープ(トマト、玉ねぎ) 小麦粉、砂糖、BP、サラダ油、豆腐、人参、えのき、トマト、玉ねぎ	ソフトクッキー スープ(トマト、玉ねぎ) 
20 30	月 木	7～5倍がゆ 野菜そぼろ炒め ブロッコリー スープ(さつまいも、ほうれん草) 米、鶏ひき肉、もやし、にら、人参、ブロッコリー、さつまいも、ほうれん草	軟飯～ご飯 野菜そぼろ炒め ブロッコリー スープ(さつまいも、ほうれん草) 米、鶏ひき肉、もやし、にら、人参、ブロッコリー、さつまいも、ほうれん草	スイートパンプキン キャベツのツナ和え スープ(舞茸、ふ) かぼちゃ、砂糖、キャベツ、人参、ツナ、舞茸、ふ	スイートパンプキン スープ(舞茸、ふ)
31	金	菜飯がゆ かじきの香味焼き ポテトサラダ スープ(さといも、しめじ) 小松菜、米、かじき、長ねぎ、じゃがいも、人参、きゅうり、さといも、しめじ	菜飯軟飯～ご飯 かじきの香味焼き ポテトサラダ スープ(さといも、しめじ) 小麦粉、砂糖、BP、豆乳、さつまいも、白菜、ツナ、ブロッコリー、長ねぎ	さつまいも蒸しパン 白菜とツナの含め煮 スープ(ブロッコリー、長ねぎ) 小麦粉、砂糖、BP、豆乳、さつまいも、白菜、ツナ、ブロッコリー、長ねぎ	さつまいも蒸しパン スープ(ブロッコリー、長ねぎ)

## 体調管理をしましょう★

秋になり涼しくなってきましたね。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいです。  
野菜をたくさん食べてウイルスに負けない体を作りましょう！！

