



10月の献立

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 野菜の日	2	3	4 栄養の日	5	6
ご飯 オニオンコーンスープ 鶏肉ごま焼き 小松菜ツナ和え 果物	ご飯 味噌汁（生揚げ・ほうれん草） 鮭チャンチャン焼き トマト 果物	さつま芋のカレー 麦茶 ブロッコリー中華和え 果物	ふりかけご飯 味噌汁（大根・シメジ） 豆腐の五目焼き チンゲン菜コーン和え 果物	麦ご飯 けんちん汁 ほっけの味噌焼き 白菜お浸し 果物	醤油ラーメン 胡瓜のおかか和え 果物
牛乳 キャロットクッキー・かえり煮干	牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 レーズンパン	牛乳 アップルケーキ	牛乳 バターポテト	牛乳 ビスケット
8	9	10	11	12	13
	雑穀ご飯 豆乳味噌汁（小松菜・えのき） ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物 牛乳 きなこマフィン	味噌ラーメン さつま芋のレモン煮 果物 牛乳 いなりおにぎり	ご飯 味噌汁（白菜・麩） 炒め納豆 切干大根のナムル 果物 牛乳 オレンジケーキ	ご飯 すまし汁（豆腐・人参） さんま竜田揚げ ほうれん草納豆和え 果物 ヨーグルト ビスケット	和風スープスパゲッティ 南瓜グラッセ 果物 牛乳 せんべい
15	16	17	18	19 食育の日	20
ご飯 オニオンコーンスープ 鶏肉ごま焼き 小松菜ツナ和え 果物	ご飯 味噌汁（生揚げ・ほうれん草） 鮭チャンチャン焼き トマト 果物	さつま芋のカレー 麦茶 ブロッコリー中華和え 果物	ふりかけご飯 味噌汁（大根・シメジ） 豆腐の五目焼き チンゲン菜コーン和え 果物	麦ご飯 けんちん汁 ほっけの味噌焼き 白菜お浸し 果物	醤油ラーメン 胡瓜のおかか和え 果物
牛乳 キャロットクッキー・かえり煮干	牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 レーズンパン	牛乳 アップルケーキ	牛乳 バターポテト	牛乳 ビスケット
22	23	24	25 誕生会	26	27
ご飯 味噌汁（白菜・舞茸） ヒレカツ 小松菜お浸し 果物	雑穀ご飯 豆乳味噌汁（小松菜・えのき） ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物 牛乳 きなこマフィン	味噌ラーメン さつま芋のレモン煮 果物 牛乳 いなりおにぎり	えびピラフ スープ（キャベツ・コーン） 鶏肉きのこ煮 ブロッコリー生姜和え 果物 牛乳 チーズケーキ	ご飯 すまし汁（豆腐・人参） さんま竜田揚げ ほうれん草納豆和え 果物 ヨーグルト ビスケット	和風スープスパゲッティ 南瓜グラッセ 果物 牛乳 せんべい
牛乳 ゼリー・せんべい					
29	30	31 ハロウィン			
ご飯 味噌汁（大根・ナメコ） 大豆かき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 果物	ご飯 石狩汁 厚焼き卵 もやしののり和え 果物	南瓜バンズパン 南瓜ポタージュ 照り焼きチキン キャベツと人参のサラダ 果物			
牛乳 人参ケーキ	牛乳 チーズトースト・昆布	牛乳 パンプキンモンブラン			

☆毎月1日は野菜の日☆4日は栄養の日☆19日は食育の日☆
 ☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆



10月の献立

9～11か月頃 カミカミ期

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 野菜の日	2	3	4 栄養の日	5	6
軟飯 スープ（玉葱・コーン） 鶏挽あんかけ煮ゆで小松菜 果物 ミルクリゾット	軟飯 味噌汁（生揚げ・ほうれん草） 鮭あんかけ煮ゆでトマト 果物 ゆで南瓜	軟飯 ミルクスープ（人参・さつまいも） 豚挽あんかけ煮ゆでブロッコリー 果物 角食	軟飯 味噌汁（大根・シメジ） 豆腐煮ゆでチンゲン菜 果物 りんご煮	軟飯 スープ（人参・長葱） ほっけ煮魚ゆで白菜 果物 ゆでじゃがいも	煮込みうどん （豚肉・玉葱・人参・ほうれん草） スティック胡瓜 果物 せんべい
8	9	10	11	12	13
	軟飯 豆乳味噌汁（小松菜・えのき） 豆腐煮 スティック人参 果物 きなこ蒸しパン	煮込みうどん （豚挽・もやし・白菜・人参） スティックさつまいも 果物 雑炊	軟飯 味噌汁（白菜・麩） 納豆煮 ゆで小松菜 果物 ミルク蒸しパン	軟飯 すまし汁（豆腐・人参） さんま煮魚 ゆでほうれん草 果物 フルーツヨーグルト	煮込みうどん （鮭・玉葱・人参・キャベツ） ゆで南瓜 果物 せんべい
15	16	17	18	19 食育の日	20
軟飯 スープ（玉葱・コーン） 鶏挽あんかけ煮ゆで小松菜 果物 ミルクリゾット	軟飯 味噌汁（生揚げ・ほうれん草） 鮭あんかけ煮ゆでトマト 果物 ゆで南瓜	軟飯 ミルクスープ（人参・さつまいも） 豚挽あんかけ煮ゆでブロッコリー 果物 角食	軟飯 味噌汁（大根・シメジ） 豆腐煮 ゆでチンゲン菜 果物 りんご煮	軟飯 スープ（人参・長葱） ほっけ煮魚 ゆで白菜 果物 ゆでじゃがいも	煮込みうどん （豚肉・玉葱・人参・ほうれん草） スティック胡瓜 果物 せんべい
22	23	24	25 誕生会	26	27
軟飯 味噌汁（白菜・舞茸） 豚挽あんかけ煮ゆで小松菜 果物 ゼリー	軟飯 豆乳味噌汁（小松菜・えのき） 豆腐煮 スティック人参 果物 きなこ蒸しパン	煮込みうどん （豚挽・もやし・白菜・人参） スティックさつまいも 果物 雑炊	軟飯 スープ（キャベツ・コーン） 鶏挽あんかけ煮ゆでブロッコリー 果物 ミルク蒸しパン	軟飯 すまし汁（豆腐・人参） さんま煮魚 ゆでほうれん草 果物 フルーツヨーグルト	煮込みうどん （鮭・玉葱・人参・キャベツ） ゆで南瓜 果物 せんべい
29	30	31 ハロウィン			
軟飯 味噌汁（大根・ナメコ） カレイ煮魚 スティック胡瓜 果物 人参蒸しパン	軟飯 石狩汁 豆腐煮 スティック人参 果物 角食	角食 ミルク南瓜ポタージュ ユ 鶏挽あんかけ煮ゆでキャベツ 果物 ゆで南瓜			

☆毎月1日は野菜の日☆4日は栄養の日☆19日は食育の日☆

☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆



10月の献立

7～8か月頃 モグモグ期

☆野菜スープは野菜と
昆布を煮たすまし汁です☆

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 野菜の日 粥 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆで小松菜	2 粥 野菜スープ 鮭あんかけ煮 ゆでトマト	3 粥 野菜スープ 豚挽あんかけ煮 ゆでブロッコリー	4 栄養の日 粥 野菜スープ 豆腐煮 ゆでチンゲン菜	5 粥 野菜スープ ほっけ煮魚 スティック人参	6 粥 野菜スープ ゆでほうれん草 スティック胡瓜
8	9 粥 野菜スープ 豆腐煮 スティック人参	10 粥 野菜スープ ゆで白菜 スティックさつまいも	11 粥 野菜スープ 納豆煮 ゆで小松菜	12 粥 野菜スープ カレー煮魚 ゆでほうれん草	13 粥 野菜スープ ゆで玉葱 ゆで南瓜
					
15 粥 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆで小松菜	16 粥 野菜スープ 鮭あんかけ煮 ゆでトマト	17 粥 野菜スープ 豚挽あんかけ煮 ゆでブロッコリー	18 粥 野菜スープ 豆腐煮 ゆでチンゲン菜	19 食育の日 粥 野菜スープ ほっけ煮魚 スティック人参	20 粥 野菜スープ ゆでほうれん草 スティック胡瓜
22 粥 野菜スープ 豚挽あんかけ煮 ゆで小松菜	23 粥 野菜スープ 豆腐煮 スティック人参	24 粥 野菜スープ ゆで白菜 スティックさつまいも	25 誕生会 粥 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆでブロッコリー	26 粥 野菜スープ カレー煮魚 ゆでほうれん草	27 粥 野菜スープ ゆで玉葱 ゆで南瓜
29 粥 野菜スープ カレー煮魚 スティック胡瓜	30 粥 野菜スープ 豆腐煮 スティック人参	31 ハロウィン スティックパン・パ ン粥 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆでキャベツ			

☆毎月1日は野菜の日☆4日は栄養の日☆19日は食育の日☆

☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆



10月の献立

6ヶ月頃 ゴックン期

☆野菜は全て煮つぶしています☆

☆野菜スープは昆布と野菜と
野菜を煮たすまし汁です☆

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 野菜の日	2	3	4 栄養の日	5	6
つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 小松菜	つぶし粥 野菜スープ たらあんかけ煮 トマト	つぶし粥 野菜スープ カレイ煮魚 ブロッコリー	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 チンゲン菜	つぶし粥 野菜スープ たらあんかけ煮 人参	つぶし粥 野菜スープ ほうれん草 胡瓜
8	9	10	11	12	13
	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 人参	つぶし粥 野菜スープ 白菜 さつま芋	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 小松菜	つぶし粥 野菜スープ カレイ煮魚 ほうれん草	つぶし粥 野菜スープ 玉葱 南瓜
15	16	17	18	19 食育の日	20
つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 小松菜	つぶし粥 野菜スープ たらあんかけ煮 トマト	つぶし粥 野菜スープ カレイ煮魚 ブロッコリー	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 チンゲン菜	つぶし粥 野菜スープ たらあんかけ煮 人参	つぶし粥 野菜スープ ほうれん草 胡瓜
22	23	24	25 誕生会	26	27
つぶし粥 野菜スープ たらあんかけ煮 小松菜	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 人参	つぶし粥 野菜スープ 白菜 さつま芋	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 ブロッコリー	つぶし粥 野菜スープ カレイ煮魚 ほうれん草	つぶし粥 野菜スープ 玉葱 南瓜
29	30	31 ハロウィン			
つぶし粥 野菜スープ カレイ煮魚 胡瓜	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 人参	パン粥 野菜スープ たらあんかけ煮 キャベツ			

☆毎月1日は野菜の日☆4日は栄養の日☆19日は食育の日☆

☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆