

給 食 献 立 表						
令和7年10月			離乳中期	美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	3色分類			
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1	水	パン粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参と白菜の煮物 小松菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	とりむね どうふ	しょくばん じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな バナナ	
2	木	七分粥 鮭と玉ねぎの煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物 大根とキャベツのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	さけ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー だいこん キャベツ	
3	金	七分粥 ツナとキャベツの煮物 人参と大根の煮物 玉ねぎとわかめのスープ オレンジ 麦茶	まぐろ	こめ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん わかめ オレンジ	
4	土	わかめうどん 鶏ひき肉と人参の煮物 白菜と小松菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	たまねぎ わかめ にんじん はくさい こまつな	
6	月	七分粥 白身魚の煮物 人参ときゅうり煮物 大根とかぼちゃのすまし汁 ミルクゼリー 麦茶	かれい ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	こまつな たまねぎ にんじん きゅうり だいこん かぼちゃ かんてん	
7	火	七分粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 大根とさつま芋の煮物 豆腐と人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	とりむね どうふ むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも	キャベツ だいこん にんじん わかめ オレンジ	
8	水	食パンスティック 鶏ひき肉と大根の煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツと小松菜のスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくばん かたくりこ	だいこん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな バナナ	
9	木	七分粥 鶏ひき肉とじゃが芋トマトの煮物 人参とキャベツの煮物 ほうれん草とお麴のスープ オレンジ 麦茶	とりむね	こめ じゃがいも かたくりこ やきふ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう オレンジ	
10	金	七分粥 鶏ひき肉と人参の煮物 大根ときゅうりの煮物 白菜とほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり はくさい ほうれんそう	
11	土	七分粥 鶏ひき肉とお麴の煮物 じゃが芋と人参の煮物 豆腐と小松菜のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね どうふ、ヨーグルト	こめ やきふ、かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな	
14	火	七分粥 鮭のみそ煮 キャベツと小松菜の煮物 大根と人参のすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ	たまねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん オレンジジュース かんてん	
15	水	パン粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 白菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくばん かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ にんじん きゅうり はくさい バナナ	
16	木	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 キャベツと小松菜の煮物 オレンジ 麦茶	むぎみそ とりむね	うどん じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな オレンジ	
17	金	七分粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 コーンクリームスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ かぼちゃ コーンクリーム にんじん	
18	土	七分粥 鶏ひき肉とさつま芋の煮物 チンゲン菜とお麴の煮物 わかめと豆腐のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね どうふ、ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ やきふ、さとう	たまねぎ チンゲンサイ わかめ	
20	月	七分粥 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ぶどうゼリー 麦茶	かれい	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん わかめ ぶどうジュース かんてん	
21	火	七分粥 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 キャベツと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね どうふ、ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ	
22	水	パン粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 白菜と人参の煮物 わかめとチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくばん じゃがいも かたくりこ	たまねぎ はくさい にんじん わかめ チンゲンサイ バナナ	
23	木	七分粥 鶏ひき肉と人参の煮物 さつま芋とキャベツの煮物 玉ねぎと小松菜のスープ オレンジ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな オレンジ	
24	金	煮込みうどん 鶏ひき肉と大根の煮物 じゃが芋と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	むぎみそ とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ じゃがいも さ とう	にんじん たまねぎ だいこん	
25	土	七分粥 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 大根とキャベツの煮物 わかめと人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	ほうれんそう たまねぎ だいこん キャベツ わかめ にんじん	
27	月	七分粥 白身魚と小松菜の煮物 大根と人参の煮物 玉ねぎと豆腐のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	かれい どうふ、むぎみそ	こめ かたくりこ	こまつな たまねぎ だいこん にんじん りんごジュース かんてん	
28	火	煮込みうどん キャベツとツナの煮物 大根とさつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	まぐろ	うどん かたくりこ さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん オレンジ	
29	水	パン粥 鶏ひき肉とじゃが芋トマトの煮物 人参とキャベツの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくばん じゃがいも かたくりこ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ こまつな バナナ	
30	木	七分粥 鶏肉団子のコーンクリーム煮 かぼちゃと大根の煮物 玉ねぎと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	コーン たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな にんじん	
31	金	人参七分粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋とキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ 煮りんご 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ りんご	
日中は日差しが厳しいですが、朝晩は日に日に涼しくなり、少しづつ秋の気配が感じられる時期になりました。 体温調節のむずかしい乳幼児期は薄手の長袖をすぐに羽織れるように用意しておくといですね。 秋は根菜類(さつまいも、だいこん、かぶ、にんじん、じゃがいもなど)がとてもおいしい季節になります。体を温めてくれる食材でもあり、旬のものは栄養価も高く、離乳食にもとても活用しやすい食材です。 ★10月6日は十五夜、中秋の名月！ 真ん丸お月さまの夜空を眺めて、月について話をしたり、秋の味覚を楽しむのもいいですね。  10月の平均値（離乳中期） ※給食＋おやつ ◇エネルギー：185cal ◇たんぱく質：9.6g ◇脂質：1.7g ◇カルシウム：81g ◇塩分相当量：0.2g  管理栄養士 小林 弘子						