



令和5年10月の予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	島豆腐カレー、さつまいものサラダ とうがんスープ、フルーツ	ミルク お楽しみパン	豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト、 牛乳	米、さつまいも、パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、 きゅうり、コーン、えだまめ、とうがん、こねぎ、オレンジ	
3	火	あわごはん、ごぼうの肉巻き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	豚肉、さつまいも、豆腐、牛 乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、食パン	ごぼう、いんげん、ひじき、にんじん、もやし、にら、たま ねぎ、りんご	
4	水	あわごはん、魚のみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	青魚、ベーコン、卵、牛乳、ヨー グルト	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのき、パイン	
5	木	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ツナ、牛乳、チーズ	パン、じゃがいも、小麦粉、米、 ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごぼう、赤 ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、コーン、オレンジ、わか め	
6	金	あわごはん、豆腐ステーキのあんかけ 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、 牛乳	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、 さつまいも、ごま	たまねぎ、黄ピーマン、切干しだいこん、こんぶ、にんじ ん、いんげん、こまつな、もやし、なし	
7	土	三色丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、牛乳	米、パン	ほうれんそう、キャベツ、なす、りんご	
10	火	パン、魚のムニエル、ラタトゥイユ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、ベーコン、牛乳、大豆	パン、小麦粉、米	ズッキーニ、ナス、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、トマト 缶、かぼちゃ、いんげん、りんご、えだまめ、のり	
11	水	あわごはん、豆腐チャンプルー 白菜のりんご和え、みそ汁、フルーツ	ミルク トマトケーキ	豆腐、卵、ハム、牛乳	米、あわ、HM粉	こまつな、にんじん、黄ピーマン、にら、はくさい、りん ご、だいこん、もやし、なし、トマト缶	
12	木	納豆ごはん、鶏の照焼き、キャロットサラ ダ、豆乳スープ、フルーツ	ミルク しらすチーズトースト	鶏肉、豆乳、牛乳、納豆、しらす、 チーズ	パン、米	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、は くさい、カリフラワー、しめじ、パイン、のり	
13	金	豆ごはん、レバニラ炒め、春雨サラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク ヤキチウム(焼き芋)	レバー、焼き豚、牛乳	米、片栗粉、はるさめ、さつま いも	えだまめ、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつ な、赤ピーマン、きゅうり、とうがん、長ネギ、柿	
14	土	親子スポーツデー					
16	月	もずく丼、ゴボウのおかか和え みそ汁、フルーツ	ミルク バナナケーキ	卵、豚ひき肉、しらす、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、小麦 粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ゴボウ、えの き、こまつな、オレンジ、バナナ	
17	火	沖縄そば、ほうれんそうの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米 沖縄そば、米、グラニュー糖	こねぎ、ほうれんそう、赤ピーマン、りんご、ひじき、にん じん、にら	
18	水	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース、小 松菜の煮浸し、みそ汁、フルーツ	ミルク バイクドポテト	鶏肉、卵、さつまいも、豆腐、 牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、えのき、たまねぎ、柿	
19	木	グファン(あわごはん) うじら豆腐、クーブイリチー ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク ちんすこう	すり身、豆腐、豚肉、さつまい も、油揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、こんぶ、だいこん、わかめ、 パイン	
20	金	ごはん、魚のきのこあんかけ ブロッコリーとお豆のサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク ジャムパン	白身魚、大豆、牛乳、豚ひき肉	パン、米、片栗粉	えのき、しめじ、しいたけ、黄ピーマン、ブロッコリー、え だまめ、赤ピーマン、キャベツ、たまねぎ、なし	
21	土	弁当					
23	月	タコライス、ポテトサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク たまごサンド	合いびき肉、チーズ、ハム、 ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、パン	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コー ン、りんご	
24	火	お弁当会		牛乳、豆腐、きな粉	白玉粉、うどん		
25	水	パン、ミートローフ コールスローサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	合いびき肉、ベーコン、卵、牛 乳	パン、パン粉、コーンスターチ	たまねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズ ン、かぼちゃ、ブロッコリー、パイン	
26	木	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク アメリカンドック	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、ウイン ナー	米、あわ、片栗粉、HM粉	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、 オクラ、梅、長ネギ、オレンジ	
27	金	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのタマゴサラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク コーンフレーク、バナナ	豚肉、卵、牛乳、鮭	スパゲッティ、コーンフレーク	しめじ、まいたけ、えのき、たまねぎ、にんじん、こねぎ、 ブロッコリー、カリフラワー、アスパラ、黄ピーマン、りん ご、バナナ	
28	土	冬瓜のそぼろ煮 もずくスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、豆腐、牛乳	米、ごま、パン	とうがん、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、もずく、 こねぎ、オレンジ	
30	月	あわごはん、沖縄風煮付け ウサチ小(グー)、みそ汁、フルーツ	ミルク ゆかりおにぎり	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、きゅう り、キャベツ、えのき、なし	
31	火	パセリバターライス、ミートパンブキン カリフラワーのサラダ オクラのスープ、フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー	豚ひき肉、卵、ハム、牛乳	米、HM粉	パセリ、たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、コーン、オク ラ、しめじ、りんご	

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <食欲の秋>

暑いながらも涼しさを感じるようになってきたこの頃、なんだか食べ物がおいしく感じるようになってきていませんか。
秋の味覚と言われる野菜や果物、魚など、旬を迎える食べ物が多いので、よりたくさん食べたくてしまいます。
しかし、食べ物が美味しいだけでなく、夏バテしていた胃腸が元気になったから美味しく食べられる、というお話も聞きます。
暑いからとエアコンのきいた涼しい部屋で冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えずぎてしまい、疲れてしまうそうですよ。
* 食欲が出てついつい食べ過ぎてしまう『秋バテ』なんて言葉もあるそうです。なんでも、ほどほどに食べることが大切なようですね。



令和5年10月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
2日(月) 昼	豆腐 かぼちゃ きゅうり	豆腐のそぼろあん ヨーグルト和え	豆腐, 鶏ひき肉, にんじん, 片栗粉 ヨーグルト, さつまいも, きゅうり		豆腐のそぼろあん ヨーグルト和え スープ	豆腐, 鶏ひき肉, にんじん, 片栗粉 ヨーグルト, さつまいも, きゅうり とうがん, スイートコーン
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		ハイハイーン	ハイハイーン
3日(火) 昼	きな粉 にんじん たまねぎ	野菜の白和え スープ	豆腐, たまねぎ さやいんげん, にんじん		肉と野菜煮 野菜の白和え スープ	豚肉, もやし, いら 豆腐, たまねぎ, ひじき さやいんげん, にんじん
おやつ		きなこパン粥	食パン耳なし, きな粉		きなこサンド	食パン耳なし, きな粉
4日(水) 昼	卵黄 にんじん はくさい	野菜の卵とじ スープ	にんじん, 卵 はくさい, たまねぎ		魚のみそ煮 シリシリ スープ	青魚, 長ネギ, みそ にんじん, たまねぎ, 卵 はくさい, えのき
おやつ		コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク, ヨーグルト		コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク, ヨーグルト
5日(木) 昼	じゃがいも ブロッコリー きゅうり	ツナじゃが煮 きゅうりのおろし煮	じゃがいも, ツナ, たまねぎ, にんじん 赤ピーマン, きゅうり		ツナじゃが煮 きゅうりのおろし煮 スープ	じゃがいも, ツナ, たまねぎ, にんじん 赤ピーマン, きゅうり ブロッコリー, スイートコーン
おやつ		わかめ粥	五分かゆ, わかめ, すりごま		わかめ粥	全かゆ, わかめ, すりごま
6日(金) 昼	豆腐 こまつな たまねぎ	豆腐の野菜そぼろあん 野菜のコロコロ煮	豆腐, 鶏ひき肉, たまねぎ, 黄ピーマン にんじん, さやいんげん		豆腐の野菜そぼろあん 野菜のコロコロ煮 スープ	豆腐, 鶏ひき肉, たまねぎ, 黄ピーマン にんじん, さやいんげん こまつな, もやし
おやつ		スイートポテト風	さつまいも		スイートポテト風	さつまいも, パター
7日(土) 昼	卵黄 ほうれんそう なす	三色丼風 スープ	五分かゆ, 豚ひき肉, 卵, ほうれんそう キャベツ, なす		三色丼風 スープ	全かゆ, 豚ひき肉, 卵, ほうれんそう キャベツ, なす
おやつ		ツナと野菜煮	ツナ, たまねぎ, きゅうり		ツナと野菜煮	ツナ, たまねぎ, きゅうり
10日(火) 昼	白身魚 トマト なす	魚と野菜のトマト煮 スープ	白身魚, なす, 黄ピーマン, たまねぎ, トマト かぼちゃ, さやいんげん		魚のムニエル風 野菜のトマト煮 スープ	白身魚, 小麦粉 トマト, なす, 黄ピーマン, たまねぎ かぼちゃ, さやいんげん
おやつ		豆入り粥	五分かゆ, えだまめ, 大豆		豆入り粥	全かゆ, えだまめ, 大豆
11日(水) 昼	豆腐 こまつな だいこん	豆腐チャンプルー風 白菜のりんご煮	豆腐, こまつな, にんじん, 卵 はくさい, りんご		豆腐チャンプルー風 白菜のりんご煮 スープ	豆腐, こまつな, にんじん, 卵 はくさい, りんご だいこん, もやし
おやつ		トマトケーキ風	HM粉, トマト, 卵		トマトケーキ風	HM粉, トマト, 卵
12日(木) 昼	鶏 ブロッコリー はくさい	鶏の豆乳煮 野菜のおろし煮 納豆粥	ブロッコリー, カリフラワー, 豆乳 にんじん, きゅうり ひきわり納豆, 五分かゆ		鶏の豆乳煮, スープ 野菜のコロコロ煮 納豆粥	鶏もも, ブロッコリー, カリフラワー, 豆乳 にんじん, きゅうり はくさい, ぶなしめじ, 全粥, ひきわり納豆
おやつ		しらすのパン粥	しらす, パン		しらすのパン粥	しらす, パン
13日(金) 昼	さつまいも こまつな きゅうり	野菜のおかか煮 スープ	こまつな, 赤ピーマン, きゅうり, 糸かつお とうがん, 黄ピーマン		レバー風 野菜のおかか煮 スープ	レバーペースト, いら, にんじん, もやし こまつな, 赤ピーマン, きゅうり, 糸かつお とうがん, 黄ピーマン
おやつ		スイートポテト風	さつまいも		スイートポテト風	さつまいも, パター
14日(土) 昼		親子スポーツデー				
16日(月) 昼	しらす こまつな じゃがいも	もずく丼風 スープ	五分かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン こまつな, 黄ピーマン		もずく丼風 オクラのおかか和え スープ	全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン オクラ, えのき, しらす, 糸かつお こまつな, 黄ピーマン
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク, バナナ		バナナボール	バナナ, コーンフレーク
17日(火) 昼	豆腐 にんじん ほうれんそう	野菜うどん 野菜の白和え	うどん, ほうれんそう 豆腐, 赤ピーマン		肉うどん 野菜の白和え	うどん, 豚肉, こねぎ 豆腐, ほうれんそう, 赤ピーマン
おやつ		ポロポロジュージー風	五分かゆ, 豚ひき肉, にんじん		ポロポロジュージー風	全かゆ, 豚ひき肉, にんじん, ほしひじき, いら
18日(水) 昼	卵黄 こまつな たまねぎ	野菜の白和え スープ	豆腐, こまつな にんじん, たまねぎ		鶏のみそ風味煮 野菜の白和え スープ	鶏もも, たまねぎ, えのき, みそ 豆腐, こまつな にんじん, たまねぎ
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも, 片栗粉		じゃがおやき	じゃがいも, 片栗粉
19日(木) 昼	豆腐 にんじん だいこん	野菜と豆腐煮 スープ	豆腐, にんじん だいこん, わかめ		肉そぼろ うじら豆腐風 スープ	豚肉, 片栗粉 豆腐, にんじん, ほしひじき, 片栗粉 だいこん, わかめ
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		マンナ	マンナ
20日(金) 昼	白身魚 ブロッコリー キャベツ	魚と野菜煮 つばし豆と野菜煮 パン粥	白身魚, キャベツ, たまねぎ えだまめ, 大豆, ブロッコリー, 赤ピーマン		魚のきのこあん つばし豆と野菜煮 スープ	白身魚, えのき, ぶなしめじ, しいたけ えだまめ, 大豆, ブロッコリー, 赤ピーマン キャベツ, たまねぎ
21日(土) 昼		弁当				
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		マンナ	マンナ
23日(月) 昼	ヨーグルト ブロッコリー レタス	タコライス風 マッシュポテト	五分かゆ, 牛ひき肉, たまねぎ, ケチャップ, レタス, トマト じゃがいも, たまねぎ, きゅうり, 牛乳		タコライス風 マッシュポテト スープ	全かゆ, 牛ひき肉, たまねぎ, ケチャップ, レタス, トマト じゃがいも, たまねぎ, きゅうり, 牛乳 ブロッコリー, スイートコーン
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし, 卵		フレンチトースト風	食パン耳なし, 卵
24日(火) 昼		お弁当会				
おやつ		おかかうどん	うどん, 花かつお		おかかうどん	うどん, 花かつお
25日(水) 昼	卵黄 トマト キャベツ	野菜の卵とじ マッシュポテト	卵, ブロッコリー, キャベツ じゃがいも, きゅうり		肉団子のトマト煮 マッシュポテト スープ	豚ひき肉, たまねぎ, トマト じゃがいも, きゅうり ブロッコリー, キャベツ
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉
26日(木) 昼	豆腐 かぼちゃ きゅうり	野菜の白和え スープ	豆腐, きゅうり はくさい, オクラ		肉団子煮 野菜の白和え スープ	鶏ひき肉, たまねぎ, 片栗粉, 長ネギ 豆腐, きゅうり はくさい, オクラ
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉		かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉
27日(金) 昼	卵黄 にんじん カリフラワー	野菜入りうどん 野菜の卵とじ	うどん, たまねぎ, にんじん ブロッコリー, カリフラワー, 卵		肉きのこうどん 野菜の卵とじ スープ	うどん, 豚肉, ぶなしめじ, えのき, にんじん ブロッコリー, カリフラワー, 卵 アスパラ, 黄ピーマン
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		ハイハイーン	ハイハイーン
28日(土) 昼	きな粉 たまねぎ とうがん	豆腐のそぼろあん スープ	豆腐, 豚ひき肉, たまねぎ とうがん, 赤ピーマン		豆腐のそぼろあん スープ	豆腐, 豚ひき肉, たまねぎ とうがん, 赤ピーマン
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		マンナ	マンナ
30日(月) 昼	豆腐 こまつな だいこん	豆腐と野菜煮 野菜のおかか煮	豆腐, だいこん, にんじん, さやいんげん こまつな, きゅうり, 糸かつお		煮付け風 野菜のおかか煮 スープ	豚肉, だいこん, にんじん, 豆腐, さやいんげん こまつな, きゅうり, 糸かつお キャベツ, えのき
おやつ		おじや	五分かゆ, キャベツ		おじや	全かゆ, キャベツ
31日(火) 昼	卵黄 かぼちゃ カリフラワー	野菜そぼろあん 野菜の卵とじ	オクラ, 豚ひき肉, 片栗粉 カリフラワー, スイートコーン, ブロッコリー		肉団子煮 野菜の卵とじ スープ	豚ひき肉, 片栗粉, たまねぎ カリフラワー, スイートコーン, ブロッコリー オクラ, ぶなしめじ
おやつ		ハロウィンおやき	かぼちゃ, 片栗粉		ハロウィンおやき	かぼちゃ, 片栗粉

☆主食(おかゆ), フルーツ, ミルクは紙面上省いています

作成: 管理栄養士 幸正 直子