



令和4年10月の予定献立表

社会福祉法人 沖縄エンゼル福祉会
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)	
1	土	にんじんにら井、アーサ汁、フルーツ	ミルク カスタードパン	豚肉、卵、豆腐、牛乳	米、パン	にんじん、にら、あおき、りんご	
3	月	かけっこ(勝つ)カツカレー フルーツヨーグルト、スープ	ミルク バナナケーキ	豚肉、卵、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、りんご、もも缶、フルーツカクテル、オクラ、レタス、コーン、バナナ	
4	火	あわごはん、ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク お手ドーナツ	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、白玉粉、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、黄ピーマン、にら、なす、はくさい、りんご	
5	水	スパゲティボンゴレ風 ブロッコリーのミモザサラダ スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、あさり、卵、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、なす、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、わかめ、りんご、梅びしお、のり	
6	木	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク 白玉きな粉団子	鶏肉、卵、ハム、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、はるさめ、白玉粉	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、梨	
7	金	あわごはん、沖縄風煮付け ウサチ小、みそ汁、フルーツ	ミルク クジムチ	豚肉、厚揚げ、牛乳、きな粉	米、あわ、砂糖、こんにゃく、いもくず粉、黒糖	とうがん、こんが、にんじん、いんげん、きゅうり、ところてん、トマト、こまつな、たまねぎ、パイナップル	
8	土	弁当	ミルク あんぱん		パン		
11	火	あわごはん、魚のみそ煮、人参シリシリー すまし汁、フルーツ	ミルク サンドウィッチ	赤魚、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳、ハム	米、あわ、食パン	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、しめじ、オレンジ、きゅうり、トマト、レタス	
12	水	ゆかりご飯、鶏の照焼き、切干大根の煮付け 豆乳のスープ、フルーツ	ミルク しらすトースト	鶏肉、さつまいも、豚肉、豆乳、牛乳、かつお節、しらす	パン、こんにゃく、米	ブロッコリー、切干だいこん、刻み昆布、にんじん、こんにゃく、いんげん、もやし、こねぎ、あおしそ	
13	木	豆ごはん、魚のきのこあんかけ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	白身魚、ベーコン、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、ごま	えだまめ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、オクラ、きゅうり、たまねぎ、セロリ、りんご	
14	金	あわごはん、クリームシチュー サラダ、フルーツ	ミルク ハムチーズパン	鶏肉、ハム、牛乳、チーズ	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、きゅうり、りんご、オレンジ	
15	土	親子スポーツデー					
17	月	あわごはん、麩チャンプルー オクラのおかか和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	卵、ツナ水煮缶、しらす、糸かつお、牛乳、煮干し	米、あわ、焼きふ、さつまいも、ごま	にんじん、にら、もやし、オクラ、えのき、キャベツ、たまねぎ、梨	
18	火	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジュースおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、ひじき、にら	
19	水	パン、ツナじゃがグラタン、ごぼうサラダ スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、ハム、卵、しらす	パン、じゃがいも、小麦粉、ごま、米	グリーンピース、ごぼう、にんじん、きゅうり、長ねぎ、エリンギ、オレンジ、あおしそ、梅びしお、のり	
20	木	グファン(あわごはん)、ラフテー ウカイヤリチー、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク タンナファルー	三枚肉、おから、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、砂糖、小麦粉	こまつな、ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、柿	
21	金	あわごはん、ココロ酢豚風、チーズ春巻き 中華スープ、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	白身魚、チーズ、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、こまつな、オレンジ、ほうれんそう	
22	土	マーボー秋茄子丼、野菜スープ、フルーツ	ミルク メロンパン	豚ひき肉、牛乳、卵	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、りんご	
24	月	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	豚ひき肉、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、こまつな、パイナップル	
25	火	弁当会	ミルク ペイドポテト	白身魚、卵、粉チーズ、牛乳	米、あわ、小麦粉、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、りんご	
26	水	納豆ごはん、鶏のチーズフライ、サラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	納豆、鶏もも肉、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉	こねぎ、のり、チンゲンサイ、にんじん、コーン、わかめ、長ねぎ、オレンジ	
27	木	あわごはん、豆腐ステーキのあんかけ ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	豆腐、鶏ひき肉、レバー、大豆缶、卵、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、食パン	たまねぎ、黄ピーマン、ひじき、にんじん、にら、ほうれんそう、梨	
28	金	ハヤシライス、ポテトサラダ スープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ	牛肉、ヨーグルト、卵、牛乳、煮干し	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、グリーンピース、いんげん、オレンジ	
29	土	弁当	ミルク ミルクパン	牛乳	パン		
31	月	あわごはん、ミートパンキンパイ 野菜サラダ、コーンスープ、フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー	豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、パイ生地、HM粉	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、りんご	

作成:管理栄養士 幸正 直子

～ ハロウィンの日の仮装とジャックオーランタン ～

ハロウィンの日は仮装してかぼちゃ料理を食べる、というイメージが定着してきています。
ハロウィンの日には死者の魂が幽霊や妖精・悪魔などの姿で家に帰ってくる日と考えられており、仮装には同じ姿をして死者の魂に気づかれないように、子どもたちを守るという意味があり、かぼちゃをくり抜いた中にろうそくを立てる『ジャックオーランタン』にも驅除けの意味があるそうです。
徐々に収穫祭という意味合いやりんご好きな神様をたたえる意味が込められたりと、地域や時代と共に楽しむ日へと変化していったようです。
好きなキャラクターの仮装をしたり、ハロウィンの特別なかぼちゃ料理を食べたりしながら、今もたくさん楽しみましょう！



10/13
豆
の日

沖縄そ
ばの日

琉球
料理
の日



令和4年10月 離乳食献立表

社会福祉法人 沖縄エンゼル福祉会
グッピー保育園

後期(9~10か月)

	献立	主な食材
1日 (土) 昼	人参にら丼風 アーサ汁	全かゆ、にんじん、にら、豚肩ロース、卵 あおさ、沖縄豆腐
おやつ	マンナ	マンナ
3日 (月) 昼	レバーと野菜煮 フルーツヨーグルト スープ	レバー、たまねぎ、たんじん ヨーグルト、もも缶、白、キウイ、フルーツカクテル オクラ、レタス、スイートコーン
おやつ	バナナケーキ風	バナナ、卵、小麦粉
4日 (火) 昼	肉と野菜煮 野菜の白和え スープ	豚肩ロース、もやし、にら 絹ごし豆腐、にんじん、黄ピーマン なす、はくさい
おやつ	さつまいもきな粉 スパゲティ	さつまいも、きな粉 マカロニ、スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、トマト缶
5日 (水) 昼	ミモザサラダ風 スープ	ブロッコリー、カリフラワー、卵 なす、かなしめじ
おやつ	梅風味粥	全かゆ、梅ひし、たまねぎ
6日 (木) 昼	鶏のトマト煮 きゅうり梅風味 スープ	鶏もも、トマト きゅうり、梅ひしお
おやつ	黍しパン	チンゲンサイ、たまねぎ ホットケーキミックス
7日 (金) 昼	豆腐と野菜煮 きゅうりのトマト煮 スープ	絹ごし豆腐、とうかん、にんじん、いんげん きゅうり、トマト こまつな、たまねぎ
おやつ	しつとりグジムチ	いもくず粉、きな粉、三温糖
8日 (土) 昼	弁当	
おやつ	マンナ	マンナ
11日 (火) 昼	魚のみそ風味煮 きゅうりのおかか煮 卵スープ	赤魚、みそ きゅうり、糸かつお 卵、かなしめじ
おやつ	豆腐のおやき風	沖縄豆腐、ほしひじき、にんじん、片栗粉
12日 (水) 昼	鶏煮 野菜煮 豆乳スープ	鶏もも、ブロッコリー にんじん、いんげん
おやつ	しらす入り粥	豚肩ロース、もやし、こねぎ、豆腐、みそ 全かゆ、しらす、糸かつお
13日 (木) 昼	魚のあんかけ ブロッコリーのおかか煮 たまねぎのスープ	キングクリップ、にんじん、黄ピーマン、えのき、片栗粉 ブロッコリー、きゅうり、糸かつお
おやつ	スイートポテト風	たまねぎ さつまいも
14日 (金) 昼	クリームシチュー風 ブロッコリーのコーン煮 おいものスープ	鶏むね、たまねぎ、にんじん、牛乳 ブロッコリー、スイートコーン じゃがいも
おやつ	マンナ	マンナ
15日 (土) 昼	親子スポーツデー	
おやつ	マンナ	マンナ
17日 (月) 昼	ツナと野菜の卵とじ 野菜のおかか煮 スープ	卵、にんじん、にら、もやし、ツナ水煮缶 オクラ、えのき、糸かつお
おやつ	しらすとさつまいも煮	キャベツ、たまねぎ さつまいも、しらす
18日 (火) 昼	肉うどん 野菜の白和え スープ	うどん生、豚肩ロース、こねぎ 絹ごし豆腐、こまつな、にんじん、スイートコーン
おやつ	ポロポロジュシー風	全かゆ、豚ひき肉、にんじん、にら、ほしひじき
19日 (水) 昼	ツナ入りマッシュ 野菜のミルク煮 卵スープ	ツナ水煮缶、じゃがいも にんじん、きゅうり、G.P 卵、長ネギ
おやつ	梅風味粥	全かゆ、しらす、にんじん、梅ひしお
20日 (木) 昼	肉団子 野菜ひじき煮 スープ	豚ひき肉、たまねぎ ほしひじき、こまつな、にんじん キャベツ、もやし
おやつ	黍しパン	ホットケーキミックス
21日 (金) 昼	白身魚ののり焼き 野菜の卵とじ スープ	キングクリップ、あおのり、小麦粉 卵、こまつな
おやつ	ほうれん草入りおやき	セロリ、たまねぎ、にんじん じゃがいも、ほうれん草
22日 (土) 昼	肉団子と野菜煮 スープ	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ ブロッコリー、黄ピーマン
おやつ	マンナ	マンナ
24日 (月) 昼	肉団子と野菜煮 野菜の白和え スープ	豚ひき肉、たまねぎ、G.P 絹ごし豆腐、こまつな はくさい、きゅうり
おやつ	かぼちゃのおやき風	かぼちゃ、片栗粉
25日 (火) 昼	弁当会	
おやつ	いももち	じゃがいも、片栗粉
26日 (水) 昼	納豆粥 ゴロゴロ鶏焼き 野菜のクタクタ煮 コーンスープ	全かゆ、挽きわり納豆、鶏もも、小麦粉、粉チーズ チンゲンサイ、にんじん スイートコーン
おやつ	バナナケーキ風	ホットケーキミックス
27日 (木) 昼	レバー入り肉団子煮 ひじき煮 スープ	レバーペースト、鶏ひき肉、たまねぎ、黄ピーマン ほしひじき、大豆缶、にら ほうれん草、にんじん
おやつ	きな粉ロール	食パン、耳なしきな粉、マヨネーズ
28日 (金) 昼	肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ	トマト、牛肉、たまねぎ、かなしめじ じゃがいも、にんじん、スイートコーン、G.P 卵、いんげん
おやつ	黍しパン	ホットケーキミックス
29日 (土) 昼	弁当	
おやつ	マンナ	マンナ
31日 (月) 昼	肉団子のトマト煮 きゅうりのおかか煮 コーンスープ	豚ひき肉、たまねぎ、トマト きゅうり、糸かつお スイートコーン、たまねぎ
おやつ	かぼちゃスコーン	かぼちゃ、ホットケーキミックス

☆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