

令和元年

10月予定献立表

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	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	かけっこ勝つカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 さつまいも 小麦粉 塩 パン粉 カレールウ バター	豚肉 きな粉 卵 レバー 鶏がら ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース オクラ にんにく りんご バイン 干ぶどう	フルーツ	
2	水	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク チンピン	米 あわ 小麦粉 粉黒糖 みそ かたくり粉 醤油 菜種油	豆腐 卵 豚肉 煮干し ミルク	ブロッコリー きゅうり スイートコーン チンゲン わかめ 玉葱 青切みかん	フルーツ	
3	木	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク ヨーグルトケーキ	米 押し麦 ホットケーキミックス 砂糖 ごま油 バター	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 鶏がら ヨーグルト ミルク	白菜 長ネギ ビーマン えのき 小松菜 しいたけ パセリ 柿	フルーツ	
4	金	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー スヌイ フルーツ	ミルク カジマヤートースト	米 あわ 食パン マーマレード 猪むどち用みそ 塩 菜種油	豚肉 カシィティラカマボコ 卵 豚だし骨 かつお ミルク	人参 には たけのこ こんにゃく もずく きゅうり 干しいたけ 梨	フルーツ	
5	土	固ジュシー 湯し豆腐 山海和え フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン 塩 醤油	湯し豆腐 豚肉 ミルク	ネギ ひじき きゅうり 人参 大根 しいたけ 梅干 オレンジ	フルーツ	
7	月	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ 米 オリーブ油 トマトソース トマトペースト 塩	合挽肉 鮭 卵 鶏がら ミルク	ブロッコリー 秋長茄子 冬瓜 マッシュルーム しめじ りんご	フルーツ	
8	火	あわご飯 アーサ入りおからイリチー 南瓜の茶巾 イカ墨汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 小麦粉 粉黒糖 かたくり粉 醤油 菜種油	イカ おから ポーク缶 卵 鶏がら ミルク	南瓜 もやし 長ネギ 人参 アオサ しいたけ 青切みかん	フルーツ	
9	水	あわご飯 鶏照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ さつまいも みそ 三温糖 醤油 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ 煮干し ミルク	チンゲン 冬瓜 玉葱 人参 グリンピース オレンジ	フルーツ	
10	木	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 ごま ホットケーキミックス バター	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 卵黄 ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく りんご 柿	フルーツ	
11	金	あわご飯 鯖のみそ煮 トマトサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク フルーツバスケット	米 あわ 食パン 砂糖 みそ ごま ドレッシング	鯖 豆腐 チーズ 生クリーム 煮干し ミルク	トマト 小松菜 大根 さやいんげん みかん 梨	フルーツ	
12	土	おべんとう			ミルク 調理パン			フルーツ
15	火	ハヤシライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 塩 マヨネーズ	牛肉 絹ごし豆腐 卵 ミルク 鶏がら	トマト 玉葱 人参 きゅうり スイートコーン バナナ わかめ りんご	フルーツ	
16	水	あわご飯 ミヌダル 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク アーサ入り蒸しパン	米 あわ 黒ごま 白ごま 巻き麩 ホットケーキミックス 油	豚肉 卵 豆腐 チーズ 煮干し ミルク	小松菜 キャベツ 人参 には アオサ パプリカ 柿	フルーツ	
17	木	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュシーおにぎり	沖縄そば 米 醤油 塩 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒カマボコ 豆腐 豚だし骨 ミルク	長命草 セロリー きゅうり 小松菜 ひじき 人参 ネギ 青切みかん	フルーツ	
18	金	あわご飯 スタッフドビーマン わかめサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 甘菓子	米 あわ 押し麦 白玉粉 ケチャップ 三温糖 菜種油	卵 豆腐 金時豆 豚肉 煮干し ミルク	ビーマン 小松菜 きゅうり 人参 わかめ トマト 梨	フルーツ	
19	土	鳥豆腐カレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ パン 菜種油	鳥豆腐 レバー 鶏肉 ミルク	玉葱 人参 グリンピース にんにく りんご	フルーツ	
21	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 さつまいも 押し麦 ごま みそ 砂糖 菜種油	いり粉 豚肉 豆腐 煮干し ミルク	南瓜 きゅうり 人参 ねぎ 玉葱 グリンピース 青切みかん	フルーツ	
22	火	休園（即位礼正殿の儀）						
23	水	パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク 納豆みそおにぎり	パン 米 みそ 砂糖 ごま オリーブ油	おから 鶏肉 納豆 卵 豆乳 ベーコン ミルク	レタス トマト 玉葱 きゅうり しめじ 茸 ネギ 焼きのり 梨	フルーツ	
24	木	あわご飯 レバーの甘辛煮 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ピザ風トースト	米 あわ 食パン みそ 砂糖 醤油 ドレッシング	鶏レバー うずらの卵 豆腐 煮干し チーズ ミルク	大根 セロリー トマト きゅうり わかめ 南瓜 玉葱 りんご 柿	フルーツ	
25	金	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コーンフレーク みそ 小麦粉 三温糖 油	カレイ 油揚げ 煮干し ミルク	ごぼう 人参 パプリカ 白菜 ネギ 昆布 バナナ 柿	フルーツ	
26	土	うんどう会						フルーツ
28	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ 白玉粉 さつまいも じゃが芋 ごま マヨネーズ	鶏肉 豆腐 あずきあん ヨーグルト 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 グリンピース しいたけ こんにゃく 青切みかん	フルーツ	
29	火	おべんとう会			ミルク おから入りバナナマフィン			フルーツ
30	水	ライス スコッチポーク ブロッコリーソテー サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米じゃが芋 ケーキ ケチャップ ソース バター	豚肉 牛乳 卵 鶏がら	ブロッコリー アスパラ レタス トマト きゅうり 野菜ジュース ぶどう	フルーツ	
31	木	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春巻きの皮 砂糖 ビスケット 酢 醤油 ごま油	白身魚 チーズ 鶏がら 卵 ミルク	水菜 セロリー ビーマン たけのこ エリンギ アガー オレンジ バイン	フルーツ	

天高く運動会シーズンになりました。 スポーツにはデンプン質、脂肪、また反射神経を高めるたんぱく質が効果的です。 更に秋は、寒い冬を元気に過ごす丈夫な体を作る準備期間でもあります。好き嫌いせず、しっかり食べて運動会頑張ってください。

令和元年度 10月 離乳食 予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中期 後期	
1	火	豚肉と人参とグリーンピースの軟らか煮 りんごとヨーグルト 卵とオクラのスープ	豚肉と人参とグリーンピースのぼつてり煮 りんごヨーグルト 卵黄とオクラのスープ	豚肉と人参のつぶし煮 オクラのスープ グリーンピースのマッシュ りんごヨーグルト	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子	
2	水	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 チンゲンと卵の清し汁	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ きゅうりのみじん煮 チンゲンの清し汁	豆腐どろどろ煮 ブロッコリーのペースト 人参と玉葱のおろし煮 チンゲンの清し汁	きざみチンビン (黒糖減) プチチンビン (黒糖減)	
3	木	白身魚のピカタ しいたけ抜きマーボ白菜 小松菜のスープ	白身魚のほぐし煮 小松菜のスープ みじん野菜の豆腐あんかけ	魚のすりつぶし煮 白菜と人参のどろどろ煮 ピーマンペースト 小松菜のスープ	しっとりヨーグルトケーキのきざみ プチヨーグルトケーキ	
4	金	たけのこ人参入り豚汁 にはの卵とじ 玉葱ピーマンのケチャップ煮 きざみきゅうり	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 玉葱ピーマンのケチャップ煮 きゅうりのみじん煮	豚肉と玉葱のすり流し汁 ピーマンのどろどろ煮 人参おろし煮 きゅうりのすりおろし煮	パンのミルク煮 プチジャムサンド (ジャムは少々)	
5	土	豚肉と野菜入り雑炊 (ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 きざみきゅうり	豚肉と野菜入りぼろぼろ雑炊 (ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 みじんきゅうり	野菜入りどろどろ粥 きゅうりのおろし煮 湯し豆腐のすりつぶし汁	チーズと野菜入りパン粥 プチチーズ野菜サンド	
7	月	茸抜きスパゲティのスープ煮 冬瓜のスープ ブロッコリーのミモザサラダ	茸抜きスパゲティのとろとろスープ煮 ポイルブロッコリー 冬瓜と卵黄のスープ	茸抜きスパゲティのつぶしスープ煮 ブロッコリーのマッシュ 冬瓜と卵黄のスープ	みじん には入り鮭粥 には入り鮭粥	
8	火	人参、もやし、アオサの卵とじ いり粉と長ネギの清し汁 南瓜の茶巾	みじん人参、もやし、アオサの炒め卵黄 南瓜の軟らか煮 いり粉と長ネギの清し汁	もやしどろどろ煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト いり粉と長ネギの清し汁	しっとり黒糖アガラサー プチアガラサー	
9	水	鶏肉のきざみ軟らか煮 冬瓜のそぼろ煮 小松菜と豆腐の清し汁	鶏肉のみじん軟らか煮 冬瓜のそぼろ煮 小松菜と豆腐の清し汁	鶏肉のつぶし煮 冬瓜のどろどろ煮 小松菜の清し汁	きざみ芋 軟らか焼き芋	
10	木	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・人参の茹添え レタススープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・人参のみじん添え スープ	鶏レバーペースト 人参のすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	絹ごしのオレンジソースかけ ふっくら豆腐スコーンオレンジソース	
11	金	煮魚 トマトとインゲンのチーズ煮 小松菜と豆腐の清し汁	煮魚のほぐし煮 みじんトマトとインゲンのチーズ煮 小松菜の清し汁	煮魚のすりつぶし トマトのペースト 小松菜の清し汁 インゲンのどろどろ煮	パンプディング ミニジャムサンド	
12	土	おべんとう				調理パン 調理パン
15	火	トマト風味シチュー ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト スープ	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン	
16	水	豚肉のきざみ軟らか煮 豆腐と野菜のきざみ煮 チンゲンの清し汁	豚肉のとろとろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 チンゲンの清し汁	豚肉とくず煮 キャベツとパプリカ ミルク煮 人参のおろし煮 チンゲンの清し汁	甘さ控えめ しっとりケーキのきざみ 甘さ控えめ プチケーキ	
17	木	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	ぼつてり雑炊 (人参、豚肉、には入り) おじや (人参、豚肉、には入り)	
18	金	煮込みハンバーグのトマト味 ピーマンの軟らか卵とじ 白菜のみそ汁	みじん野菜のそぼろ煮 ピーマンと卵の炒り煮 白菜のみそ汁	豚肉のすりつぶし煮 ピーマンペースト トマトのマッシュ 白菜の清し汁	甘さ控えめ とろとろ甘菓子 甘さ控えめ 軟らか甘菓子	
19	土	鶏とレバー入りシチュー	鶏とレバー入り軟らかシチュー	レバーペースト入り野菜シチュー	どろどろ卵黄トースト プチフレンチトースト	
21	月	南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろどろ煮 ネギのみそ汁	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り	
22	火	休園 (即位礼正殿の儀)				
23	水	鶏のクリーム煮 野菜きざみサラダ 小松菜とポテトのスープ	みじん鶏のクリーム煮 野菜のみじんサラダ 小松菜とポテトのスープ	鶏のすりつぶし煮 トマトのペースト 小松菜ペースト ポテトスープ	みそ味 ぼつてり粥 (人参、小松菜入り) みそ味 おじや (人参、小松菜入り)	
24	木	レバーのきざみ甘辛煮 大根とセロリーの温サラダ トマトときゅうりのきざみ煮 南瓜と豆腐の清し汁	レバーのみじん甘辛煮 大根とセロリーの軟らか煮 トマトときゅうりのみじん煮 南瓜と豆腐の清し汁	鶏レバーペースト 大根マッシュ トマトペースト きゅうりのおろし煮 南瓜の清し汁	パンのチーズ煮 プチチーズトースト	
25	金	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 白菜の清し汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 白菜の清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク	
26	土	野菜と豚肉の軟らか煮ソーメン ネギと卵の清し汁	野菜と豚肉のぼつてり煮ソーメン ネギと卵黄の清し汁	野菜入りべとべとソーメン ネギと卵黄の清し汁	みそ味 野菜粥 みそ味 野菜おじや	
28	月	鶏のヨーグルト焼き こんにゃく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぼつてり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにゃく抜きみじんじゃが煮	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋の茶巾 さつま芋の軟らかスティック	
29	火	おべんとう会				しっとりきざみバナナマフィン しっとりプチバナナマフィン
30	水	ハンバーグのスープ煮 マッシュポテト きざみサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	豚肉と野菜のみじん軟らか煮 マッシュポテト みじんトマト ブロッコリーのスープ フルーツ	豚肉と玉葱のどろどろ煮 とろとろマッシュポテト フルーツ トマトのマッシュ きゅうりおろし煮 ブロッコリースープ	スポンジケーキのきざみ ふっくらスポンジケーキ	
31	木	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ煮 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	卵ポーロ フルーツ マンナ フルーツ	

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

運動会シーズンになりました。

スポーツには、デンプン質・脂肪、また 反射神経を高めるたんぱく質が効果的です。

更には秋に寒い冬を元気に過ごす丈夫な体を作る準備期間でもあります。

バランスの良い離乳食で運動会 頑張ってください。