



2025年度 10月 献立表



健全キッズペア

Table with columns: 日付, 午前おやつ, 給食, 午後おやつ, からだの血や肉になるもの, からだの熱や力になるもの, 体の調子をととのえるもの, その他, アレルギー. Rows include dates from 1(水) to 31(金) with corresponding menu items and ingredients.

月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 555kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.8g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 421kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.0g 食塩相当量 1.4g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食: 献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2025年度 10月 離乳食献立表

	午前おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	水 赤ちゃんせんべい	＜炊き込みごはん＞ 米 35g しめじ 3.5g にんじん 7g 油あげ 3.5g だし汁 こいくちしょうゆ 砂糖 ＜ツナの煮物＞ ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜さつま汁＞ 豚肉 13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g あわせみそ だし汁	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
2	木 牛乳	＜鶏ときのこのトマト煮＞ なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ ＜マカロニミルク煮＞ マカロニ 8g きゅうり 8g にんじん 8g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g <牛乳> 牛乳 42g	ヨーグルト	
3	金 赤ちゃんせんべい	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ミニトマト＞ ミニトマト 14g ＜ほうれん草の煮浸し＞ ほうれんそう 28g にんじん 3.5g しらす干し 2.1g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
4	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 <ブロッコリー> ブロッコリー20g ＜ミニゼリー＞ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
6	月 赤ちゃんせんべい	＜鮭の味噌あんかけ＞ さけ 28g キャベツ 7g にんじん 2.8g ピーマン 2.8g 砂糖 あわせみそ こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜さつま芋の煮物＞ さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
7	火 牛乳	＜タコライス風＞ 米 35g 合いびき肉28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g キャベツ 14g ミニトマト 11g トマトキューブ10g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 卵 11g ＜にんじんの煮物＞ にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ヨーグルト＞ ヨーグルト35g	ゼリー 牛乳	
8	水 赤ちゃんせんべい	＜三色丼＞ 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 塩 卵 21g 砂糖 だし汁 油 ＜味噌汁(かぼちゃ・揚げ)＞ 油あげ 2.1g かぼちゃ 18g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当
9	木 牛乳	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜豆腐煮＞ 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
10	金 赤ちゃんせんべい	＜トマト煮＞ 合いびき肉25g さつまいも 20g じゃがいも 20g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 かたくり粉 ＜ブロッコリーコーンミルク煮＞ ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
11	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 <ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜揚げ出し豆腐＞厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
13	月	スポーツの日		
14	火 牛乳	＜スパゲティナポリタン風＞ うどん(乾)15g ツナ缶11g たまねぎ 28g にんじん 5.6g ピーマン 4.9g トマトジュース 49g 粉ミルク コンソメ ＜ひじきとコーンのミルク煮＞ ひじき 1.4g にんじん 4.9g きゅうり 7g コーン缶 7g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ゼリー 牛乳	
15	水 赤ちゃんせんべい	＜肉じゃが＞ 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 ＜豆腐煮＞ 木綿豆腐30g しめじ10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
16	木 牛乳	＜鶏とマカロニのシチュー＞ マカロニ 1.4g 鶏もも 11g たまねぎ 21g にんじん 7g しめじ 7g ブロッコリー 7g 豆乳(調製) 28g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜大根味噌煮＞ 大根 35g 昆布 0.7g あわせみそ 砂糖 だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	きなこ豆腐 牛乳	
17	金 赤ちゃんせんべい	＜豚丼＞ 米 39g 豚肉 21g キャベツ 21g ほうれんそう 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜味噌汁(豆腐・わかめ)＞ 木綿豆腐 21g カットわかめ 0.14g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	食パン 牛乳	
18	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 <ブロッコリー> ブロッコリー30g <バナナ> バナナ35g ＜牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
20	月 赤ちゃんせんべい	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g ブロッコリー20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜白菜と厚揚げの煮びたし＞ はくさい 28g 厚揚げ 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
21	火 牛乳	＜厚揚げの煮物＞ 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ ＜粉ふき芋＞ じゃがいも 30g 塩 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	
22	水 赤ちゃんせんべい	＜スペイン風オムレツ＞ 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 4.9g 牛乳 5.6g ＜なすのトマト煮＞ なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g 砂糖 コンソメ ＜ロールパン＞ ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当
23	木 牛乳	＜しょうゆラーメン風＞ うどん(乾) 15g 豚肉 7g もやし 14g こまつな 18g にんじん 7g こいくちしょうゆ コンソメ ＜豆腐煮＞ 木綿豆腐30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	わかめごはん 牛乳	
24	金 赤ちゃんせんべい	＜豆腐ミートローフ＞ 合いびき肉14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g ひじき 0.11g パン粉 0.56g 塩 こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 ＜大根の煮物＞ 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g <ミニトマト> ミニトマト 14g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
25	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 <ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜揚げ出し豆腐＞厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
27	月 赤ちゃんせんべい	＜麻婆豆腐＞ 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 ＜ほうれん草煮びたし＞ ほうれんそう 40g にんじん 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
28	火 牛乳	＜ハヤシメイト煮＞ 米 38g 牛肉18g たまねぎ 45g カットトマト 40g コンソメ 砂糖 ブロッコリー 15g ＜マッシュポテト＞ じゃがいも 28g 牛乳 2.5g 塩 ＜りんご＞ りんご 32g	ゼリー 牛乳	
29	水 赤ちゃんせんべい	＜厚焼き玉子＞ 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 ＜ロールパン＞ ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク <ミニゼリー＞ 1こ ＜キャベツミルク煮＞ キャベツ 28g コーン缶 4.2g にんじん 3.5g 粉ミルク 塩 かたくり粉	わかめごはん 牛乳	たまご: 弁当
30	木 牛乳	＜白身魚と大根の煮物＞ かれい28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ひじきの煮物＞ ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 大豆(蒸し) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g <粥> 75-90g	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
31	金 赤ちゃんせんべい	＜やきうどん風＞ うどん(乾)15g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 ＜大根の煮物＞ 大根 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	