



10月の予定こんだてひょう(3～5才児)



令和7年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	水	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ キャベツのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	509	13.8	18.1	1.4	ウインナー はんぺんチーズフライ 牛乳	精白米・こしあん イタリアンドレッシング リッツ・ホイップクリーム	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・きゅうり 大根・しめじ・ほうれん草
2	木	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	503	21.1	13.2	1.7	鶏肉・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・きな粉	精白米・マカロニ	白菜・人参 きゅうり 小松菜・もやし
3	金	ジャージャーラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え オレンジ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	531	19.6	15.9	2.2	豚肉 ハム・餃子 牛乳・ツナ・昆布	冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・白菜 オレンジ
4	土	ササミカツ・海藻サラダ かぼちゃの甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	507	17.8	11.2	1.8	ササミカツ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング 精白米・麩 サラダせんべい	大根・きゅうり かぼちゃ 菜飯の素・小松菜
5	日									
6	月	豚肉の生姜焼き・厚焼き玉子 キャベツのゆかり和え・栗ごはん けんちん汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	515	21.2	13.9	1.6	豚肉 厚焼き玉子 豆腐・牛乳	精白米・栗 里芋・さつま芋 こしあん・ごま	玉ねぎ・生姜・人参 キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・白菜
7	火	きつねうどん・竹輪の磯辺揚げ レンコンサラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	519	16.4	16	2	油揚げ・かまぼこ ちくわ・青のり・牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・てんぷら粉 ごまドレッシング 精白米	ほうれん草・レンコン 人参・コーン・バナナ 玉ねぎ・トマト缶
8	水	麻婆豆腐丼・揚げエビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	フルーツゼリー 牛乳	589	16.3	22.7	1.8	豆腐・豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳	精白米・麻婆豆腐の素 春雨・マヨネーズ 片栗粉・ゼリーの素	筍・人参・ねぎ にら・チンゲン菜 コーン・みかん缶
9	木	白身魚フライ・栄養金平 ブロッコリーの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	532	20.8	17.8	2.4	白身魚フライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	和風ドレッシング ごま油・精白米 星型せんべい	ブロッコリー・人参 コーン・ごぼう・椎茸 ほうれん草・もやし
10	金	鶏のすっぽ煮・オクラのお浸し 切干大根煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	564	20.3	18.6	2.3	鶏肉 さつま揚げ・油揚げ のり佃煮・牛乳	片栗粉 精白米 コッペパン・ココア	オクラ・白菜・人参 切干大根・キャベツ グリーンピース
11	土	運動会								
12	日									
13	月	スポーツの日								
14	火	ハムカツ・切昆布煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	559	16.8	18.3	1.8	ハムカツ 納豆・昆布 竹輪・牛乳	精白米 じゃが芋 麩・バター	ほうれん草 もやし・人参 玉ねぎ
15	水	ジャムパン・マカロニグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	522	18.2	17.3	1.9	鶏肉 チーズ 牛乳	食パン・ジャム・精白米 イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	ブロッコリー・人参・ゆかり きゅうり・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・しめじ
16	木	サバの味噌煮・ポテトサラダ 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	581	23.3	22.4	2.4	サバ 厚揚げ・ハム 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 プリン	ミックスベジタブル 小松菜・人参・しめじ ほうれん草・もやし
17	金	中華丼・春雨サラダ 揚げカニシューマイ 卵スープ・牛乳	黒蜜きな粉蒸しパ ン 麦茶	529	17.9	14.8	2.2	豚肉・かまぼこ カニシューマイ・卵 わかめ・牛乳・きな粉	精白米・片栗粉 春雨・和風ドレッシング 蒸しパンミックス・黒蜜	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍 チンゲン菜・コーン
18	土	いわしの生姜煮・五目豆 パリパリサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	503	21.3	15	2	いわしの生姜煮 昆布茶・大豆 牛乳	ポテトチップス 精白米・里芋 ビスケット	キャベツ・人参 きゅうり・大根 レンコン・白菜
19	日									
20	月	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのシーザーサラダ ポトフ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	546	19.8	20.2	2.1	たらこソース・バター・のり チーズ・チキンナゲット ウインナー・牛乳・鶏肉	スパゲティ シーザードレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・玉ねぎ ピーマン・ブロッコリー ほうれん草・椎茸
21	火	祖父母交流会・・・さつま芋カレー 福神漬け・花野菜サラダ ぶどうゼリー・麦茶	たい焼き 牛乳	626	173	13	2.2	豚肉・牛乳	精白米・バーモントフレーク イタリアンドレッシング さつま芋・ゼリーの素・たい焼き	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン カリフラワー
22	水	豆腐入り松風焼き・五色和え 揚げ里芋・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	507	19.8	13.5	1.7	豆腐・鶏肉 錦糸卵・わかめ 牛乳	パン粉・里芋 片栗粉・精白米 サラダせんべい	玉ねぎ・もやし 人参・きゅうり 白菜・ごぼう
23	木	総合避難・・・ハヤシライス ポテトフライ フルーツポンチ・麦茶	ピザトースト 麦茶	552	11.9	14.9	2.1	豚肉 ウインナー チーズ	精白米・ハヤシフレーク ポテトフライ・食パン ピザソース	玉ねぎ・人参・しめじ みかん缶・パイン缶 黄桃缶・ピーマン・コーン
24	金	肉丼・さつま芋の天ぷら ほうれん草のおかか和え 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	566	21.3	16.8	2.1	豚肉・かつお節 油揚げ・牛乳 ヨーグルト	精白米 さつま芋 てんぷら粉	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし キャベツ・バナナ
25	土	モロの竜田揚げ・昆布びら コロコロサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	561	20.3	16.3	1.8	モロ・大豆 昆布・鶏肉 牛乳	青じそドレッシング ごま油・精白米 醤油せんべい	大根・きゅうり コーン・ごぼう もやし・にら
26	日									
27	月	鶏の味噌焼き・小松菜のツナ和え 高野豆腐の五目煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	517	23.5	17.8	2.5	鶏肉・ツナ 高野豆腐・わかめ 牛乳	精白米 リッツ マシュマロ	小松菜・もやし 人参・椎茸・筍 キヌサヤ・ねぎ
28	火	デミグラスソースハンバーグ ほうれん草コーンソテー・チーズ入り炒り卵 ごはん・トマトスープ・牛乳	さつま芋チップス 麦茶	553	22.7	22.9	2.3	豚肉・ベーコン たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	デミグラスソース バター・精白米 パン粉・さつま芋	玉ねぎ・人参 ほうれん草 トマト缶
29	水	タラの甘酢あんかけ・焼売 チンゲン菜のナムル・ごはん 春雨スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	529	15.6	19.1	1.8	タラ 焼売 牛乳	片栗粉・甘酢あん・ごま油 春雨・精白米・カステラ ゼリー・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参・もやし チンゲン菜 にら・しめじ
30	木	ジャムパン・ミニコロッケ ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	501	15.4	16.8	2.2	ウインナー・牛乳	食パン・ジャム・ミニコロッケ イタリアンドレッシング 星型せんべい・りんごジュース	ブロッコリー 人参・コーン キャベツ・椎茸
31	金	親子丼・ソーセージカレー揚げ キャベツの和風サラダ なめこ汁・牛乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	505	18.7	13.4	2.1	鶏肉・卵 魚肉ソーセージ 豆腐・牛乳	精白米・てんぷら粉 和風ドレッシング カレー粉・蒸しパンミックス	玉ねぎ・三つ葉・人参 キャベツ・きゅうり なめこ・ねぎ・かぼちゃ

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



10月の予定こんだてひょう(2才児)



令和7年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	水	白い風船	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ キャベツのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	484	13.1	17.2	1.2	ウインナー はんぺんチーズフライ 牛乳	白い風船・精白米・こしあん イタリアンドレッシング リッツ・ホイップクリーム	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・きゅうり 大根・しめじ・ほうれん草
2	木	バナナ	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	478	20.0	12.5	1.5	鶏肉・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・きな粉	精白米・マカロニ	白菜・人参 バナナ・きゅうり 小松菜・もやし
3	金	ウエハース	ジャージャーラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え オレンジ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	504	18.6	15.1	2	豚肉 ハム・餃子 牛乳・ツナ・昆布	ウエハース・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・白菜 オレンジ
4	土	りんご	ササミカツ・海藻サラダ かぼちゃの甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	482	16.9	10.6	1.6	ササミカツ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング 精白米・麩 サラダせんべい	大根・きゅうり りんご・かぼちゃ 菜飯の素・小松菜
5	日										
6	月	チーズかまぼ こ	豚肉の生姜焼き・厚焼き玉子 キャベツのゆかり和え・栗ごはん けんちん汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	489	20.1	13.2	1.4	チーズかまぼこ・豚肉 厚焼き玉子 豆腐・牛乳	精白米・栗 里芋・さつま芋 こしあん・ごま	玉ねぎ・生姜・人参 キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・白菜
7	火	クッキー	きつねうどん・竹輪の磯辺揚げ レンコンサラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	493	15.6	15.2	1.8	油揚げ・かまぼこ ちくわ・青のり・牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・てんぷら粉 ごまドレッシング クッキー・精白米	ほうれん草・レンコン 人参・コーン・バナナ 玉ねぎ・トマト缶
8	水	ビスケット	麻婆豆腐丼・揚げエビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	フルーツゼリー 牛乳	560	15.5	21.6	1.6	豆腐・豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳	精白米・麻婆豆腐の素 春雨・マヨネーズ ビスケット・片栗粉・ゼリーの素	筍・人参・ねぎ にら・チンゲン菜 コーン・みかん缶
9	木	たまごボーロ	白身魚フライ・栄養金平 ブロッコリーの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	505	19.8	16.9	2.2	白身魚フライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	和風ドレッシング たまごボーロ・ごま油・精白米 星型せんべい	ブロッコリー・人参 コーン・ごぼう・椎茸 ほうれん草・もやし
10	金	オレンジ	鶏のすっぽ煮・オクラのお浸し 切干大根煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	536	19.3	17.7	2.1	鶏肉 さつま揚げ・油揚げ のり佃煮・牛乳	オレンジ・片栗粉 精白米 コッペパン・ココア	オクラ・白菜・人参 切干大根・キャベツ グリーンピース
11	土		運動会								
12	日										
13	月		スポーツの日								
14	火	ソフトせんべ い	ハムカツ・切昆布煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	531	16.0	17.4	1.6	ハムカツ 納豆・昆布 竹輪・牛乳	ソフトせんべい・精白米 じゃが芋 麩・バター	ほうれん草 もやし・人参 玉ねぎ
15	水	白い風船	ジャムパン・マカロニグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	496	17.3	16.4	1.7	鶏肉 チーズ 牛乳	食パン・ジャム・精白米・白い風船 イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	ブロッコリー・人参・ゆかり きゅうり・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・しめじ
16	木	チーズかまぼ こ	サバの味噌煮・ポテトサラダ 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	552	22.1	21.3	2.2	チーズかまぼこ・サバ 厚揚げ・ハム 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 プリン	ミックスベジタブル 小松菜・人参・しめじ ほうれん草・もやし
17	金	コーンフレー ク	中華丼・春雨サラダ 揚げカニシューマイ 卵スープ・牛乳	黒蜜きな粉蒸しパ ン 麦茶	503	17.0	14.1	2	豚肉・かまぼこ カニシューマイ・卵 わかめ・牛乳・きな粉	コーンフレーク・精白米・片栗粉 春雨・和風ドレッシング 蒸しパンミックス・黒蜜	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍 チンゲン菜・コーン
18	土	バナナ	いわしの生姜煮・五目豆 バリバリサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	478	20.2	14.3	1.8	いわしの生姜煮 昆布茶・大豆 牛乳	ポテトチップス 精白米・里芋 ビスケット	バナナ・キャベツ・人参 きゅうり・大根 レンコン・白菜
19	日										
20	月	野菜せんべい	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのシーザーサラダ ポトフ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	519	18.8	19.2	1.9	たらこソース・バター・のり チーズ・チキンナゲット ウインナー・牛乳・鶏肉	野菜せんべい・スパゲティ シーザードレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・玉ねぎ ピーマン・ブロッコリー ほうれん草・椎茸
21	火	クッキー	さつま芋カレー 福神漬け・花野菜サラダ ぶどうゼリー・麦茶	たい焼き 牛乳	595	164.4	12.4	2	豚肉・牛乳	クッキー・精白米・パーメントフレーク イタリアンドレッシング さつま芋・ゼリーの素・たい焼き	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン カリフラワー
22	水	白い風船	豆腐入り松風焼き・五色和え 揚げ里芋・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	482	18.8	12.8	1.5	豆腐・鶏肉 錦糸卵・わかめ 牛乳	白い風船・パン粉・里芋 片栗粉・精白米 サラダせんべい	玉ねぎ・もやし 人参・きゅうり 白菜・ごぼう
23	木	ビスケット	総合避難・・・ハヤシライス ポテトフライ フルーツポンチ・麦茶	ピザトースト 麦茶	524	11.3	14.2	1.9	豚肉 ウインナー チーズ	精白米・ハヤシフレーク ポテトフライ・食パン ビスケット・ピザソース	玉ねぎ・人参・しめじ みかん缶・パイン缶 黄桃缶・ピーマン・コーン
24	金	オレンジ	肉丼・さつま芋の天ぷら ほうれん草のおかか和え 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	538	20.2	16.0	1.9	豚肉・かつお節 油揚げ・牛乳 ヨーグルト	白い風船・精白米 さつま芋 てんぷら粉	オレンジ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし キャベツ・バナナ
25	土	白い風船	モロの竜田揚げ・昆布びら コロコロサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	533	19.3	15.5	1.6	モロ・大豆 昆布・鶏肉 牛乳	青じそドレッシング ごま油・精白米 白い風船・醤油せんべい	大根・きゅうり コーン・ごぼう もやし・にら
26	日										
27	月	ウエハース	鶏の味噌焼き・小松菜のツナ和え 高野豆腐の五目煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	491	22.3	16.9	2.3	鶏肉・ツナ 高野豆腐・わかめ 牛乳	ウエハース・精白米 リッツ マシュマロ	小松菜・もやし 人参・椎茸・筍 キヌサヤ・ねぎ
28	火	ソフトせんべ い	デミグラスソースハンバーグ ほうれん草コーンソテー・チーズ入り炒り卵 ごはん・トマトスープ・牛乳	さつま芋チップス 麦茶	525	21.6	21.8	2.1	豚肉・ベーコン たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	デミグラスソース ソフトせんべい・バター・精白米 パン粉・さつま芋	玉ねぎ・人参 ほうれん草 トマト缶
29	水	フルーチェ (ピーチ)	タラの甘酢あんかけ・焼売 チンゲン菜のナムル・ごはん 春雨スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	503	14.8	18.1	1.6	タラ 焼売 牛乳	片栗粉・甘酢あん・ごま油・フルーチェ 春雨・精白米・カステラ ゼリー・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参・もやし チンゲン菜 にら・しめじ
30	木	オレンジ	ジャムパン・ミニコロッケ ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	476	14.6	16.0	2	ウインナー・牛乳	食パン・ジャム・ミニコロッケ イタリアンドレッシング 星型せんべい・りんごジュース	オレンジ・ブロッコリー 人参・コーン キャベツ・椎茸
31	金	クッキー	親子丼・ソーセージカレー揚げ キャベツの和風サラダ なめこ汁・牛乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	480	17.8	12.7	1.9	鶏肉・卵 魚肉ソーセージ 豆腐・牛乳	精白米・てんぷら粉 クッキー・和風ドレッシング カレー粉・蒸しパンミックス	玉ねぎ・三つ葉・人参 キャベツ・きゅうり なめこ・ねぎ・かぼちゃ

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



10月の予定こんだてひょう(1才児)



令和7年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	水	白い風船	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ キャベツのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	435	11.8	15.5	1.0	ウインナー はんぺんチーズフライ 牛乳	白い風船・精白米 イタリアンドレッシング マンナビスケット	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・きゅうり 大根・しめじ・ほうれん草
2	木	バナナ	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え ひじきごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	430	18.0	11.3	1.3	鶏肉・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・きな粉	精白米・マカロニ	白菜・人参 バナナ・きゅうり 小松菜・もやし
3	金	ウエハース	ジャージャーラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え オレンジ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	454	16.8	13.6	1.8	豚肉 ハム・餃子 牛乳・ツナ・昆布	ウエハース・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・白菜 オレンジ
4	土	りんご	ササミカツ・海藻サラダ かぼちゃの甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	433	15.2	9.6	1.4	ササミカツ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング 精白米・麩 野菜せんべい	大根・きゅうり りんご・かぼちゃ 菜飯の素・小松菜
5	日										
6	月	チーズかまぼこ	豚肉の生姜焼き・厚焼き玉子 キャベツのゆかり和え・栗ごはん けんちん汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	440	18.1	11.9	1.2	チーズかまぼこ・豚肉 厚焼き玉子 豆腐・牛乳	精白米・栗 里芋・さつま芋 こしあん・ごま	玉ねぎ・生姜・人参 キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・白菜
7	火	クッキー	きつねうどん・竹輪の磯辺揚げ レンコンサラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	444	14.0	13.7	1.6	油揚げ・かまぼこ ちくわ・青のり・牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・てんぷら粉 ごまドレッシング クッキー・精白米	ほうれん草・レンコン 人参・コーン・バナナ 玉ねぎ・トマト缶
8	水	ビスケット	麻婆豆腐丼・揚げエビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	504	13.9	19.4	1.4	豆腐・豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳	精白米・麻婆豆腐の素 春雨・マヨネーズ ビスケット・片栗粉・ゼリーの素	筍・人参・ねぎ にら・チンゲン菜 コーン・みかん缶
9	木	たまごボーロ	白身魚フライ・栄養金平 ブロッコリーの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	455	17.8	15.2	2.0	白身魚フライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	和風ドレッシング たまごボーロ・ごま油・精白米 星型せんべい	ブロッコリー・人参 コーン・ごぼう・椎茸 ほうれん草・もやし
10	金	オレンジ	鶏のすっぽ煮・オクラのお浸し 切干大根煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	482	17.4	15.9	1.9	鶏肉 さつま揚げ・油揚げ のり佃煮・牛乳	オレンジ・片栗粉 精白米 食パン・ジャム	オクラ・白菜・人参 切干大根・キャベツ グリーンピース
11	土		運動会								
12	日										
13	月		スポーツの日								
14	火	ソフトせんべい	ハムカツ・切昆布煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	478	14.4	15.6	1.4	ハムカツ 納豆・昆布 竹輪・牛乳	ソフトせんべい・精白米 じゃが芋 麩・バター	ほうれん草 もやし・人参 玉ねぎ
15	水	白い風船	ジャムパン・マカロニグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	446	15.6	14.8	1.5	鶏肉 チーズ 牛乳	食パン・ジャム・精白米・白い風船 イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	ブロッコリー・人参・ゆかり きゅうり・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・しめじ
16	木	チーズかまぼこ	サバの味噌煮・ポテトサラダ 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	497	19.9	19.2	2.0	チーズかまぼこ・サバ 厚揚げ・ハム 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 プリン	ミックスベジタブル 小松菜・人参・しめじ ほうれん草・もやし
17	金	コーンフレーク	中華丼・春雨サラダ 揚げカニシューマイ 卵スープ・牛乳	黒蜜きな粉蒸しパン 麦茶	452	15.3	12.7	1.8	豚肉・かまぼこ カニシューマイ・卵 わかめ・牛乳・きな粉	コーンフレーク・精白米・片栗粉 春雨・和風ドレッシング 蒸しパンミックス・黒蜜	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍 チンゲン菜・コーン
18	土	バナナ	いわしの生姜煮・五目豆 バリバリサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	430	18.2	12.8	1.6	いわしの生姜煮 昆布茶・大豆 牛乳	ポテトチップス 精白米・里芋 ビスケット	バナナ・キャベツ・人参 きゅうり・大根 レンコン・白菜
19	日										
20	月	野菜せんべい	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのシーザーサラダ ポトフ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	467	16.9	17.3	1.7	たらこソース・バター・のり チーズ・チキンナゲット ウインナー・牛乳・鶏肉	野菜せんべい・スパゲティ シーザードレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・玉ねぎ ピーマン・ブロッコリー ほうれん草・椎茸
21	火	クッキー	さつま芋カレー 福神漬け・花野菜サラダ ぶどうゼリー・麦茶	たい焼き 牛乳	535	147.9	11.1	1.8	豚肉・牛乳	クッキー・精白米・パーモントフレーク イタリアンドレッシング さつま芋・ゼリーの素・たい焼き	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン カリフラワー
22	水	白い風船	豆腐入り松風焼き・五色和え 揚げ里芋・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	433	16.9	11.5	1.3	豆腐・鶏肉 錦糸卵・わかめ 牛乳	白い風船・パン粉・里芋 片栗粉・精白米 ソフトせんべい	玉ねぎ・もやし 人参・きゅうり 白菜・ごぼう
23	木	ビスケット	総合避難・・・ハヤシライス ポテトフライ フルーツポンチ・麦茶	ジャムパン 麦茶	472	10.2	12.7	1.7	豚肉	精白米・ハヤシフレーク ポテトフライ・食パン ビスケット・ジャム	玉ねぎ・人参・しめじ みかん缶・パイ缶 黄桃缶
24	金	オレンジ	肉丼・さつま芋の天ぷら ほうれん草のおかか和え 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	484	18.2	14.4	1.7	豚肉・かつお節 油揚げ・牛乳 ヨーグルト	精白米 さつま芋 てんぷら粉	オレンジ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし キャベツ・バナナ
25	土	白い風船	モロの竜田揚げ・昆布びら コロコロサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	480	17.4	13.9	1.4	モロ・大豆 昆布・鶏肉 牛乳	青じそドレッシング ごま油・精白米 白い風船・野菜せんべい	大根・きゅうり コーン・ごぼう もやし・にら
26	日										
27	月	ウエハース	鶏の味噌焼き・小松菜のツナ和え 高野豆腐の五目煮・ごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	442	20.1	15.2	2.1	鶏肉・ツナ 高野豆腐・わかめ 牛乳	ウエハース 精白米 マンナビスケット	小松菜・もやし 人参・椎茸・筍 キヌサヤ・ねぎ
28	火	ソフトせんべい	デミグラスソースハンバーグ ほうれん草コーンソテー・チーズ入り炒り卵 ごはん・トマトスープ・牛乳	ふかし芋 麦茶	473	19.4	19.6	1.9	豚肉・ベーコン たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	デミグラスソース ソフトせんべい・バター・精白米 パン粉・さつま芋	玉ねぎ・人参 ほうれん草 トマト缶
29	水	フルーチェ(ピーチ)	タラの甘酢あんかけ・焼売 チンゲン菜のナムル・ごはん 春雨スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	452	13.3	16.3	1.4	タラ 焼売 牛乳	片栗粉・甘酢あん・ごま油・フルーチェ 春雨・精白米・カステラ ゼリー・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参・もやし チンゲン菜 にら・しめじ
30	木	オレンジ	ジャムパン・ミニコロッケ ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	428	13.2	14.4	1.8	ウインナー・牛乳	食パン・ジャム・ミニコロッケ イタリアンドレッシング 星型せんべい・りんごジュース	オレンジ・ブロッコリー 人参・コーン キャベツ・椎茸
31	金	クッキー	親子丼・ソーセージカレー揚げ キャベツの和風サラダ なめこ汁・牛乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	432	16.0	11.5	1.7	鶏肉・卵 魚肉ソーセージ 豆腐・牛乳	精白米・てんぷら粉 クッキー・和風ドレッシング カレー粉・蒸しパンミックス	玉ねぎ・三つ葉・人参 キャベツ・きゅうり なめこ・ねぎ・かぼちゃ

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



10月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和7年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月～)			後期食(9～11ヶ月頃)		中期食(7～8ヶ月頃)	初期食(5～6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食		
1	水	ハイハイン (プレーン)	タラのトマト煮・じゃが芋煮 キャベツのサラダ・ごはん コンソメスープ・麦茶	マンナビスケット 麦茶	ハイハイン (プレーン)	タラのトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	タラのトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
2	木	バナナ	チキン煮・白菜のサラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・麦茶	マカロニきな粉 麦茶	バナナ	チキン煮 白菜のサラダ 白粥・もやしのスープ・麦茶	チキン煮 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
3	金	マンナウエ ハース	にゅうめん・高野豆腐煮 チンゲン菜のサラダ オレンジ・麦茶	ツナ昆布おにぎり 麦茶	マンナウエ ハース	にゅうめん・高野豆腐煮 チンゲン菜のサラダ オレンジ・麦茶	にゅうめん・高野豆腐煮 チンゲン菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 チンゲン菜ペースト 麦茶
4	土	りんご	そぼろ煮・大根のサラダ かぼちゃ煮・ごはん すまし汁・麦茶	ほうれん草と小松 菜せんべい 麦茶	りんご	そぼろ煮 大根のサラダ 白粥・小松菜のスープ・麦茶	そぼろ煮 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
5	日							
6	月	チーズス ティック	豚の玉ねぎあんかけ・厚焼き玉子 キャベツサラダ・ごはん けんちん汁・麦茶	おさつごま団子 麦茶	チーズス ティック	豚の玉ねぎあんかけ キャベツのサラダ 白粥・野菜スープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 玉ねぎペースト 麦茶
7	火	クッキー	きつねうどん・竹輪煮 レンコンサラダ バナナ・麦茶	トマトチーズ粥 麦茶	小魚せんべい	煮込みうどん 人参のサラダ・じゃが芋煮 バナナ・麦茶	煮込みうどん じゃが芋煮 バナナ・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
8	水	かぼちゃ&に んじんリング	豆腐の野菜あんかけ・さつま芋煮 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・麦茶	フルーツゼリー 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	豆腐の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	豆腐の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
9	木	たまごボーロ	煮魚(タラ)・栄養金平 ブロッコリーのサラダ・ごはん 味噌汁・麦茶	小魚せんべい 麦茶	たまごボーロ	煮魚(タラ) ブロッコリーサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(タラ) ブロッコリーサラダ 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
10	金	オレンジ	チキン煮・オクラのお浸し 切干大根煮・ごはん 味噌汁・麦茶	ジャムパン 麦茶	オレンジ	チキン煮 オクラのサラダ 白粥・キャベツのスープ・麦茶	チキン煮 オクラのサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
11	土		運動会			運動会	運動会	運動会
12	日							
13	月		スポーツの日			スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日
14	火	ハイハイン (野菜)	肉団子のだし煮・切昆布煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・麦茶	パンケーキ 麦茶	ハイハイン (野菜)	肉団子のだし煮 ほうれん草の納豆和え 白粥・玉ねぎのスープ・麦茶	肉団子のだし煮 ほうれん草の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
15	水	かぼちゃ&に んじんリング	マカロニと野菜のことごと煮 ブロッコリーのサラダ・ジャムパン コンソメスープ・麦茶	わかめおにぎり 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	マカロニと野菜のことごと煮 ブロッコリーのサラダ パン粥・キャベツのスープ・麦茶	野菜のことごと煮 ブロッコリーサラダ パン粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
16	木	チーズス ティック	サバの味噌煮・ポテトサラダ 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・麦茶	ゼリー 麦茶	チーズス ティック	煮魚(サバ) ポテトサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(鮭) ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
17	金	ヨーグルト	豚の野菜あんかけ・かぼちゃ煮 春雨サラダ・ごはん 味噌汁・麦茶	蒸しパン 麦茶	ヨーグルト	豚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
18	土	バナナ	煮魚(タラ)・五目豆 じゃが芋のサラダ・ごはん 味噌汁・麦茶	マンナウエハース 麦茶	バナナ	煮魚(タラ) じゃが芋のサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) じゃが芋のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
19	日							
20	月	ほうれん草と 小松菜せんべ い	スパゲティ・肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ ポトフ・麦茶	栄養雑炊 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	スパゲティ・肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ ブロッコリーのスープ・麦茶	にゅうめん・肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ 麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
21	火	クッキー	肉じゃが・さつま芋スティック 花野菜サラダ・ごはん ぶどうゼリー・麦茶	パンケーキ 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	肉じゃが 花野菜のサラダ 白粥・りんご・麦茶	肉じゃが 花野菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
22	水	ハイハイン (プレーン)	豆腐入り松風焼き・五色和え 里芋煮・ごはん 味噌汁・麦茶	かぼちゃ&にんじ んリング 麦茶	ハイハイン (プレーン)	豆腐のそぼろあんかけ もやしのサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	豆腐のそぼろあんかけ もやしのサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
23	木	マンナビス ケット	豚の野菜あんかけ じゃが芋煮・ごはん フルーツポンチ・麦茶	ジャムパン 麦茶	マンナビス ケット	豚の野菜あんかけ じゃが芋煮 白粥・オレンジ・麦茶	鶏の野菜あんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
24	金	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ・さつま芋煮 ほうれん草のおかか和え・ごはん 味噌汁・麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ ほうれん草のおかか和え 白粥・キャベツのスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ ほうれん草のおかか和え 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
25	土	マンナウエ ハース	煮魚(鮭)・昆布ぴら コロコロサラダ・ごはん 味噌汁・麦茶	小魚せんべい 麦茶	マンナウエ ハース	煮魚(鮭) コロコロサラダ 白粥・もやしのスープ・麦茶	煮魚(鮭) コロコロサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
26	日							
27	月	かぼちゃ&に んじんリング	鶏の味噌煮・小松菜のツナ和え 高野豆腐の五目煮・ごはん すまし汁・麦茶	マンナビスケット 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	チキン煮 小松菜のツナ和え 白粥・じゃが芋のスープ・麦茶	チキン煮 小松菜のツナ和え 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
28	火	ほうれん草と 小松菜せんべ い	ハンバーグ・ほうれん草のサラダ チーズ入り炒り卵・ごはん トマトスープ・麦茶	ふかし芋 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	ハンバーグ ほうれん草のサラダ 白粥・玉ねぎのスープ・麦茶	鶏団子 ほうれん草のサラダ 白粥・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶
29	水	ヨーグルト	煮魚(タラ)・さつま芋煮 チンゲン菜のサラダ・ごはん 春雨スープ・麦茶	ゼリー 麦茶	ヨーグルト	煮魚(タラ) チンゲン菜のサラダ 白粥・さつま芋のスープ・麦茶	煮魚(タラ) チンゲン菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
29	木	オレンジ	ジャムパン・じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・麦茶	小魚せんべい 麦茶	オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ パン粥・キャベツのスープ・麦茶	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ パン粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
30	金	クッキー	親子煮・里芋煮 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・麦茶	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	ハイハイン (プレーン)	親子煮 キャベツのサラダ 白粥・豆腐のスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。
おかゆの目安・・・初期食(10倍粥)・中期食(7倍粥)・後期食(5倍粥)完了期食(軟飯)です。
味付けは1才児より薄く、大きい食材は刻んであります。

* 月齢はあくまでも目安であり、お子様ひとりひとりに合わせて離乳食を進めさせていただきたいと思いますので、ご了承ください。