



# 10月の離乳食献立表



## ときのはこども園

\* 「自然食お菓子」とは、国産の原材料を使用し、添加物不使用のお菓子のことです。  
\* 仕入れにより、一部内容を変更する場合があります。

日付	5~6か月		7~8か月		9~11か月	
	献立	材料	献立	材料	献立	材料
10/1 (火)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	しらすとキャベツの煮物	しらす、キャベツ、人参、だし	しらすとキャベツの煮物	しらす、キャベツ、人参、だし、片栗粉	しらすとキャベツの煮物	しらす、キャベツ、人参、だし
	小松菜と玉葱のスープ	小松菜、玉葱、だし	小松菜と玉葱のスープ	小松菜、玉葱、だし	小松菜と玉葱のスープ ☆さつま芋スティック	小松菜、玉葱、だし さつま芋
10/2 (水)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	豆腐と人参の煮物	豆腐、人参、白菜、だし	豆腐と人参の煮物	豆腐、人参、白菜、だし	豆腐と人参の煮物	豆腐、人参、白菜、だし
10/3 (木)	ポパイスープ	ほうれん草、大根、だし	ポパイスープ	ほうれん草、大根、だし	ポパイスープ ☆プレーンクッキー	ほうれん草、大根、だし 小麦粉、砂糖、油
	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	さつま芋とキャベツの煮物	さつま芋、キャベツ、だし	鮭とさつま芋の煮物	鮭、さつま芋、キャベツ、だし、片栗粉	鮭とさつま芋の煮物	鮭、さつま芋、キャベツ、だし
10/4 (金)	人参と小松菜のスープ	人参、小松菜、だし	人参と小松菜のスープ	人参、小松菜、だし	人参と小松菜のスープ ☆彩りうどん	人参、小松菜、だし うどん、人参、玉葱、だし
	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	ほうれん草と人参の煮物	ほうれん草、人参、だし	鶏肉とほうれん草の煮物	ささみ、ほうれん草、人参、だし、片栗粉	鶏肉とほうれん草の煮物	ささみ、ほうれん草、人参、だし
10/5 (土)	白菜と玉葱のスープ	白菜、玉葱、だし	白菜と玉葱のスープ	白菜、玉葱、だし	白菜と玉葱のスープ ☆きな粉トースト	白菜、玉葱、だし 食パン、きな粉
	おかゆ	米	パン粥	食パン	パン粥	食パン
	高野豆腐のふわふわスープ	高野豆腐、大根、ほうれん草、じゃが芋、だし	高野豆腐のふわふわスープ	高野豆腐、大根、ほうれん草、じゃが芋、だし	高野豆腐のふわふわスープ	高野豆腐、大根、ほうれん草、じゃが芋、だし
10/7 (月)	フルーツ	バナナ	フルーツ	バナナ	フルーツ ☆自然食お菓子	バナナ 自然食お菓子
	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	カレイと大根の煮物	カレイ、大根、さつま芋、だし	カレイと大根の煮物	カレイ、大根、さつま芋、だし、片栗粉	カレイと大根の煮物	カレイ、大根、さつま芋、だし
10/8 (火)	人参と玉葱のスープ	人参、玉葱、だし	人参と玉葱のスープ	人参、玉葱、だし	人参と玉葱のスープ ☆フルーツ	人参、玉葱、だし りんご
	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	しらすと白菜の煮物	しらす、白菜、人参、だし	しらすと白菜の煮物	しらす、白菜、人参、だし、片栗粉	しらすと白菜の煮物	しらす、白菜、人参、だし
10/9 (水)	オニオンスープ	玉葱、ほうれん草、だし	オニオンスープ	玉葱、ほうれん草、だし	オニオンスープ ☆スティックポテト	玉葱、ほうれん草、だし じゃが芋
	おかゆ	米	野菜うどん	うどん、小松菜、人参、だし	野菜うどん	うどん、小松菜、人参、だし
	カレイと南瓜の煮物	カレイ、南瓜、白菜、だし	カレイと南瓜の煮物	カレイ、南瓜、白菜、だし、片栗粉	カレイと南瓜の煮物 ☆さつま芋粥	カレイ、南瓜、白菜、だし 米、さつま芋、だし
10/10 (木)	小松菜と人参のスープ	小松菜、人参、だし	小松菜と人参のスープ	小松菜、人参、だし	小松菜と人参のスープ	小松菜、人参、だし
	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	玉葱と南瓜の煮物	玉葱、南瓜、だし	鶏肉と玉葱の煮物	ささみミンチ、玉葱、南瓜、だし、片栗粉	鶏肉と玉葱の煮物	ささみミンチ、玉葱、南瓜、だし
10/11 (金)	きゅうりと人参のスープ	きゅうり、人参、だし	きゅうりと人参のスープ	きゅうり、人参、だし	きゅうりと人参のスープ ☆コーンフレーク	きゅうり、人参、だし コーンフレーク
	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	じゃが芋と人参の煮物	じゃが芋、人参、だし	鶏肉とじゃが芋の煮物	ささみ、じゃが芋、人参、だし、片栗粉	鶏肉とじゃが芋の煮物	ささみ、じゃが芋、人参、だし
10/12 (土)	キャベツのスープ	キャベツ、玉葱、だし	キャベツのスープ	キャベツ、玉葱、だし	キャベツのスープ ☆バタートースト	キャベツ、玉葱、だし 食パン、バター
	お弁当日					
					★自然食お菓子	自然食お菓子
10/15 (火)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	カレイと人参の煮物	カレイ、人参、大根、だし	カレイと人参の煮物	カレイ、人参、大根、だし、片栗粉	カレイと人参の煮物	カレイ、人参、大根、だし
	根菜スープ	南瓜、玉葱、だし	根菜スープ	南瓜、玉葱、だし	根菜スープ ☆焼き芋	南瓜、玉葱、だし さつま芋
10/16 (水)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	大根と人参の煮物	大根、人参、だし	鶏肉と大根の煮物	ささみミンチ、大根、人参、だし、片栗粉	鶏肉と大根の煮物	ささみミンチ、大根、人参、だし
	ほうれん草のスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ほうれん草のスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ほうれん草のスープ ☆さつま芋サンド	ほうれん草、玉葱、だし 食パン、さつま芋
10/17 (木)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	ブロッコリーと玉葱の煮物	ブロッコリー、玉葱、だし	鮭とブロッコリーの煮物	鮭、ブロッコリー、玉葱、だし、片栗粉	鮭とブロッコリーの煮物	鮭、ブロッコリー、玉葱、だし
	じゃが芋のスープ	じゃが芋、人参、だし	じゃが芋のスープ	じゃが芋、人参、だし	じゃが芋のスープ ☆元気もりもり粥	じゃが芋、人参、だし 米、玉葱、人参、だし

- ・12日はお弁当日です。ベビーフードの持参をお願いします。
- ・9~11か月食は午前おやつで自然食お菓子を提供しています。(赤ちゃんせんべい)
- ・5~6か月、7~8か月、9~11か月は こんぶだし、かつおだし を使用しています。
- ・9~11か月のおやつで提供するパンケーキ類には、ベーキングパウダー(アルミフリー)を、使用しています。
- ・お子様の喫食状況に合わせて、肉や魚などに片栗粉でとろみをつけて提供します。
- ・☆は、おやつです。



# 10月の離乳食献立表



# ときのはこども園

\* 「自然食お菓子」とは、国産の原材料を使用し、添加物不使用のお菓子のことです。  
\* 仕入れにより、一部内容を変更する場合があります。

日付	5～6か月		7～8か月		9～11か月	
	献立	材料	献立	材料	献立	材料
10/18 (金)	おかゆ	米	おかゆ	米	おかゆ	米
	チンゲン菜と人参の煮物	チンゲン菜、人参、だし	鶏肉とチンゲン菜の煮物	ささみミンチ、チンゲン菜、人参、だし、片栗粉	豚肉とチンゲン菜の煮物	豚ミンチ、チンゲン菜、人参、だし
10/19 (土)	白菜のスープ	白菜、ほうれん草、だし	白菜のスープ	白菜、ほうれん草、だし	白菜のスープ	白菜、ほうれん草、だし
	高野豆腐のスープ	高野豆腐、さつまいも、大根、ブロッコリー、だし	高野豆腐のスープ	高野豆腐、さつまいも、大根、ブロッコリー、だし	高野豆腐のスープ	高野豆腐、さつまいも、大根、ブロッコリー、だし
10/21 (月)	フルーツ	バナナ	フルーツ	バナナ	フルーツ	バナナ
	カレーとさつまいもの煮物	カレー、さつまいも、玉葱、だし	カレーとさつまいもの煮物	カレー、さつまいも、玉葱、だし、片栗粉	カレーとさつまいもの煮物	カレー、さつまいも、玉葱、だし
10/22 (火)	大根と人参のスープ	大根、人参、だし	大根と人参のスープ	大根、人参、だし	大根と人参のスープ	大根、人参、だし
	きゅうりと人参の煮物	きゅうり、人参、だし	鶏肉ときゅうりの煮物	ささみ、きゅうり、人参、だし、片栗粉	鶏肉ときゅうりの煮物	ささみ、きゅうり、人参、だし
10/23 (水)	小松菜のスープ	小松菜、玉葱、だし	小松菜のスープ	小松菜、玉葱、だし	小松菜のスープ	小松菜、玉葱、だし
	南瓜とキャベツの煮物	南瓜、キャベツ、だし	大豆と南瓜の煮物	大豆、南瓜、キャベツ、だし	大豆と南瓜の煮物	大豆、南瓜、キャベツ、だし
10/24 (木)	玉葱とトマトのスープ	玉葱、トマト、だし	玉葱とトマトのスープ	玉葱、トマト、だし	玉葱とトマトのスープ	玉葱、トマト、だし
	しらす粥	米、しらす	しらす粥	米、しらす	しらす粥	米、しらす
10/25 (金)	じゃが芋とほうれん草の煮物	じゃが芋、ほうれん草、だし	じゃが芋とほうれん草の煮物	じゃが芋、ほうれん草、だし	じゃが芋とほうれん草の煮物	じゃが芋、ほうれん草、だし
	大根と玉葱のスープ	大根、玉葱、だし	大根と玉葱のスープ	大根、玉葱、だし	大根と玉葱のスープ	大根、玉葱、だし
10/26 (土)	人参と玉葱の煮物	人参、玉葱、だし	鶏肉と人参の煮物	ささみミンチ、人参、玉葱、だし、片栗粉	牛肉と人参の煮物	牛ミンチ、人参、玉葱、だし
	トマトとさつまいものスープ	トマト、さつまいも、だし	トマトとさつまいものスープ	トマト、さつまいも、だし	トマトとさつまいものスープ	トマト、さつまいも、だし
10/28 (月)	さつまいもと小松菜の煮物	さつまいも、小松菜、だし	大豆とさつまいもの煮物	大豆、さつまいも、小松菜、だし	大豆とさつまいもの煮物	大豆、さつまいも、小松菜、だし
	白菜と人参の煮物	白菜、人参、だし	鶏肉と白菜の煮物	ささみ、白菜、人参、だし、片栗粉	鶏肉と白菜の煮物	ささみ、白菜、人参、だし
10/29 (火)	人参のスープ	人参、ほうれん草、だし	人参のスープ	人参、ほうれん草、だし	人参のスープ	人参、ほうれん草、だし
	玉葱と大根のスープ	玉葱、大根、だし	玉葱と大根のスープ	玉葱、大根、だし	玉葱と大根のスープ	玉葱、大根、だし
10/30 (水)	玉葱と大根のスープ	玉葱、ほうれん草、だし	玉葱のスープ	玉葱、ほうれん草、だし	玉葱のスープ	玉葱、ほうれん草、だし
	白菜と人参の煮物	白菜、人参、だし	鶏肉と白菜の煮物	ささみ、白菜、人参、だし、片栗粉	鶏肉と白菜の煮物	ささみ、白菜、人参、だし
10/31 (木)	人参と玉葱の煮物	人参、玉葱、だし	鶏肉と人参の煮物	ささみ、人参、玉葱、だし、片栗粉	牛肉と人参の煮物	牛ミンチ、人参、玉葱、だし
	トマトとさつまいものスープ	トマト、さつまいも、だし	トマトとさつまいものスープ	トマト、さつまいも、だし	トマトとさつまいものスープ	トマト、さつまいも、だし
10/31 (木)	しらすと南瓜の煮物	しらす、南瓜、ほうれん草、だし	しらすと南瓜の煮物	しらす、南瓜、ほうれん草、だし、片栗粉	しらすと南瓜の煮物	しらす、南瓜、ほうれん草、だし
	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、玉葱、だし	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、玉葱、だし	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、玉葱、だし

- ・12日はお弁当日です。ベビーフードの持参をお願いします。
- ・9～11か月食は午前おやつで自然食お菓子を提供しています。(赤ちゃんせんべい)
- ・5～6か月、7～8か月、9～11か月は こんぶだし、かつおだし を使用しています。
- ・9～11か月のおやつで提供するパンケーキ類には、ベーキングパウダー(アルミフリー)を、使用しています。
- ・お子様の喫食状況に合わせて、肉や魚などに片栗粉でとろみをつけて提供します。
- ・☆は、おやつです。