




10月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

| 日付 | 離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ | | 完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ | |
|---------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | 午前食 | 午後食 | 昼食 | 午前おやつ 午後おやつ |
| 2 16 月 | お粥 みそ汁(さつまいも・麩) 白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・チンゲン菜・人参) | お粥 スープ(大根・豆腐) 挽肉とさつまいもの煮物 (鶏ひき肉・さつまいも・白菜) | さつまいも軟飯・みそ汁・蒸し魚のおろし野菜あんかけ・バナナ 米・さつまいも・酒・塩・かつおだし・みそ・しめじ・麩・魚(タラ)・ 大根・白菜・人参・チンゲン菜・砂糖・しょうゆ・片栗粉・バナナ 旬の食材の日 | 牛乳・せんべい 牛乳・セサミドーナツ 小麦粉・豆腐・ゴマ・砂糖・ サラダ油 |
| 3 17 火 | お粥 みそ汁(ワカメ・キャベツ) 挽肉と野菜の煮物 (豚ひき肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参) | お粥 スープ(ブロッコリー) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・じゃがいも) | 軟飯・みそ汁・鶏肉のオニオンソテー・ブロッコリー・ ジャーマンポテト 米・かつおだし・みそ・ワカメ・キャベツ・鶏肉・塩・小麦粉・ サラダ油・玉ねぎ・砂糖・酢・しょうゆ・ブロッコリー・ エッグフリーマヨネーズ・豚ひき肉・インゲン・赤ピーマン・ じゃがいも・チキンコンソメ | 牛乳・せんべい 牛乳・りんご蒸しパン 小麦粉・りんご・砂糖 |
| 4 18 水 | 洋風野菜にゆうめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ナス・ トマト缶) オレンジ | お粥 みそ汁(人参・ナス) ツナとかぼちゃの煮物 (ツナ・かぼちゃ・玉ねぎ) | 秋野菜のミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・オレンジ スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ナス・小麦粉・ トマト缶・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・かぼちゃ・ レーズン・酢・オレンジ | 牛乳・せんべい 牛乳・おかかおにぎり 米・鯉節・しょうゆ |
| 5 19 木 | お粥 スープ(白菜) じゃがいものそばろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・人参) | お粥 すまし汁(じゃがいも・ワカメ) 白身魚と白菜の煮物 (魚(タラ)・白菜・玉ねぎ) | 軟飯・中華スープ・豚肉と生揚げのみそ炒め・春雨サラダ 米・鶏がらだし・白菜・絹さや・豚肉・長ネギ・人参・椎茸・厚揚げ・ ピーマン・サラダ油・砂糖・酒・みそ・春雨・きゅうり・塩・ エッグフリーマヨネーズ | 牛乳・せんべい 牛乳・バナナスコーン 小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・豆乳・ サラダ油・バナナ |
| 6 20 金 | お粥 具だくさんトマトスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) グレープフルーツ | お粥 みそ汁(大根・麩) ツナと野菜の煮物 (ツナ・玉ねぎ・人参) | ハヤシライス・大根サラダ・グレープフルーツ 米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・サラダ油・チキンコンソメ・ トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・ソース・グリーンピース・大根・ きゅうり・コーン・砂糖・塩・しょうゆ・ゴマ・グレープフルーツ | 牛乳・せんべい 牛乳・ピーチゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい |
| 7 21 土 | 煮込みうどん (うどん・大根・里芋・人参・しょうゆ・塩) みかん (みかん缶) | 雑炊 (米・小松菜・人参) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶 | けんちんうどん・オレンジ うどん・大根・里芋・人参・ネギ・かつお・昆布だし汁・しょうゆ・ みりん・塩・オレンジ | 麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー |
| 23 月 | 具入り粥 (米・ツナ・玉ねぎ) スープ(人参・ほうれん草) りんご | お粥 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 挽肉とマカロニの煮物 (豚ひき肉・マカロニ・ほうれん草・人参) | お魚チャーハン・ワンタンスープ・蒸し鶏とキャベツの中華サラダ・ りんご 米・長ネギ・しらす・ツナ・椎茸・サラダ油・塩・しょうゆ・ゴマ・ 鶏がらだし・豚ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・ワンタンの皮・ キャベツ・鶏肉・酒・人参・コーン・砂糖・酢・ごま油・りんご | 牛乳・せんべい 牛乳・マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖 |
| 10 24 火 | お粥 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・人参) | お粥 スープ(小松菜・人参) 大根のそばろ煮 (豚ひき肉・大根・玉ねぎ) | 軟飯・みそ汁・アジの竜田揚げ・青菜のお浸し 米・かつおだし・みそ・さつまいも・玉ねぎ・魚(アジ)・しょうゆ・酒・ みりん・おろし生姜・ゴマ・片栗粉・サラダ油・小松菜・人参・ えのき・油揚げ | 牛乳・せんべい 牛乳・すいとん 豚肉・長ネギ・人参・大根・ 椎茸・サラダ油・かつおだし・ 酒・塩・しょうゆ・小麦粉 |

| 日付 | 離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ | | 完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | 午前食 | 午後食 | 昼食 | 午前おやつ 午後おやつ |
| 11 25 水 | 煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・ほうれん草・人参) オレンジ | お粥 みそ汁(ほうれん草) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・ブロッコリー・人参) | 鶏南蛮うどん・ブロッコリーのしょうゆマヨ和え・バナナ うどん・鶏肉・長ネギ・人参・ほうれん草・めんつゆ・かつおだし・ブロッコリー・しめじ・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ・バナナ | 牛乳・せんべい 牛乳・ワカメおにぎり 米・ワカメ |
| 12 木 | お粥 みそ汁(豆腐・人参) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ) | お粥 すまし汁(玉ねぎ・ひじき) ツナと野菜の煮物 (ツナ・もやし・人参) | 軟飯・みそ汁・甘酢肉団子・ひじきともやしの和え物 米・かつおだし・みそ・豆腐・ニラ・鶏ひき肉・長ネギ・おろし生姜・酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・砂糖・酢・ケチャップ・ひじき・みりん・もやし・コーン・きゅうり | 牛乳・せんべい 牛乳・小倉ケーキ 小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・こしあん |
| 26 木 誕生会 | お粥 みそ汁(豆腐・人参) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ) | お粥 すまし汁(玉ねぎ・ひじき) ツナと野菜の煮物 (ツナ・もやし・人参) | 軟飯・みそ汁・甘酢肉団子・ひじきともやしの和え物 米・かつおだし・みそ・豆腐・ニラ・鶏ひき肉・長ネギ・おろし生姜・酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・砂糖・酢・ケチャップ・ひじき・みりん・もやし・コーン・きゅうり | 牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・ 黄桃缶 |
| 13 27 金 | お粥 みそ汁(かぶ) 豆腐と白菜の煮物 (豆腐・白菜・玉ねぎ・人参) | お粥 すまし汁(白菜) 青菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ほうれん草・じゃがいも) | 軟飯・みそ汁・すき焼き風煮・ほうれん草のごま和え 米・かつおだし・みそ・かぶ・豚肉・焼き豆腐・長ネギ・白菜・人参・椎茸・しらたき・砂糖・酒・しょうゆ・ほうれん草・ゴマ | 牛乳・せんべい 牛乳・みそポテト じゃがいも・小麦粉・ サラダ油・みそ・砂糖・ みりん・酒・しょうゆ |
| 14 28 土 | ツナトマトスープパグティー (スパゲティ・玉ねぎ・小松菜・ツナ水煮缶・ トマト缶・ケチャップ・塩) フルーツ (みかん缶) | 雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶 | ツナトマトスパゲティー・フルーツカクテル スパゲティ・玉ねぎ・小松菜・油・ツナ油漬缶・トマト缶・ケチャップ・ 塩・パセリ・もも缶(白桃)・みかん缶・パイナップル | 麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー |
| 30 月 | お粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参) | お粥 スープ(マカロニ・キャベツ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) | 軟飯・みそ汁・サワラの漬け焼き・キャベツのソテー・切干大根煮 米・かつおだし・みそ・麩・えのき・魚(サワラ)・長ネギ・ゴマ・ おろし生姜・ごま油・砂糖・しょうゆ・みりん・キャベツ・ピーマン・ サラダ油・塩・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・酒・インゲン | 牛乳・せんべい 牛乳・小倉ケーキ 小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・こしあん |
| 31 火 ハロウィン | お粥 すまし汁(大根) じゃがいものそぼろ煮 (豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)  | お粥 スープ(人参・ワカメ) 白身魚とかぼちゃの煮物 (魚(タラ)・かぼちゃ・玉ねぎ) | 軟飯・吉野汁肉じゃが・カリフラワーのサラダ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">奈良県郷土料理の日</div> 米・大根・人参・長ネギ・椎茸・油揚げ・かつおだし・塩・しょうゆ・ 片栗粉・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・砂糖・酒・カリフラワー・きゅうり・ コーン・エッグフリーマヨネーズ | 牛乳・せんべい 牛乳・かぼちゃクッキー 小麦粉・砂糖・サラダ油・ かぼちゃ |

★太枠で囲まれている2、16日(月)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



10月 予定献立表(幼児)



ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

| 日付 曜日 | 昼 食 | 昼食の食材 | | | 午前のおやつ 午後のおやつ | 午後おやつ の主な食材 | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|
| | | 血や肉になるもの | かや体温になるもの | 体の調子を整えるもの | | | 調味料他 |
| 2 | さつまいもごはん・みそ汁 | 魚(タラ) | 米・さつまいも・麩 | 人参・しめじ・大根・白菜・チンゲン菜・バナナ | せんべい・牛乳 | 小麦粉・豆腐・ゴマ・砂糖・サラダ油 | |
| 16 | 蒸し魚のおろし野菜あんかけ 月 パナナ 旬の食材の日 | | | | 牛乳 | | |
| 3 | ごはん・みそ汁 | ワカメ・鶏肉・豚ひき肉 | 米・じゃがいも | キャベツ・玉ねぎ・インゲン・ブロッコリー・赤ピーマン | かつおだし・みそ・小麦粉・塩・サラダ油・砂糖・酢・しょうゆ・チキンコンソメ・エッグフリーマヨネーズ | せんべい・牛乳 | 小麦粉・りんご・砂糖 |
| 17 | 鶏肉のオニオンソテー・ブロッコリー 火 ジャーマンポテト | | | | 牛乳 | | |
| 4 | 秋野菜のミートソーススパゲティ | 豚ひき肉 | スパゲティ | 玉ねぎ・人参・ナス・トマト缶・かぼちゃ・玉ねぎ・レーズン・オレンジ | サラダ油・小麦粉・ソース・チキンコンソメ・ケチャップ・砂糖・塩・酢 | せんべい・牛乳 | 米・鯉節・しょうゆ |
| 18 | かぼちゃサラダ 水 オレンジ | | | | 牛乳 | | |
| 5 | ごはん・中華スープ | 豚肉・厚揚げ | 米・春雨 | 白菜・絹さや・長ネギ・人参・椎茸・ピーマン・きゅうり | 鶏がらだし・サラダ油・酒・砂糖・みそ・塩・エッグフリーマヨネーズ | せんべい・牛乳 | 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ |
| 19 | 豚肉と生揚げのみそ炒め 木 春雨サラダ | | | | 牛乳 | | |
| 6 | ハヤシライス | 豚肉 | 米 | 玉ねぎ・マッシュルーム・トマト缶・グリーンピース・大根・きゅうり・コーン・グレープフルーツ | サラダ油・チキンコンソメ・ソース・ハヤシルー・ケチャップ・砂糖・塩・しょうゆ・ゴマ | せんべい・牛乳 | ゼリーの素・せんべい |
| 20 | 大根サラダ 金 グレープフルーツ | | | | 牛乳 | | |
| 7 | けんちんうどん | | うどん・里芋 | 大根・人参・ネギ・オレンジ | かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩 | せんべい・麦茶 | せんべい・クラッカー |
| 21 | オレンジ 土 | | | | | 麦茶 | |
| 23 | お魚チャーハン 月 蒸し鶏とキャベツの中華サラダ 月 ワンタンスープ・りんご | しらす・ツナ・豚ひき肉・鶏肉 | 米・ワンタンの皮 | 長ネギ・椎茸・玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・コーン・りんご | サラダ油・塩・しょうゆ・ゴマ・鶏がらだし・砂糖・酢・ごま油・酒 | せんべい・牛乳 | マカロニ・きなこ・砂糖 |
| 10 | ごはん・みそ汁 | 魚(アジ)・油揚げ | 米・さつまいも | 玉ねぎ・おろし生姜・小松菜・人参・えのき | かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・みりん・ゴマ・片栗粉・サラダ油 | せんべい・牛乳 | 豚肉・長ネギ・人参・大根・椎茸・サラダ油・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・小麦粉 |
| 24 | アジの竜田揚げ 火 青菜のお浸し | | | | | 牛乳 | |
| 11 | 鶏南蛮うどん | 鶏肉 | うどん | 長ネギ・人参・ほうれん草・ブロッコリー・しめじ・バナナ | めんつゆ・かつおだし・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ | せんべい・牛乳 | 米・ワカメ |
| 25 | ブロッコリーのしょうゆマヨ和え 水 パナナ | | | | | 牛乳 | |
| 12 | ごはん・みそ汁 | 豆腐・鶏ひき肉・ひじき | 米・じゃがいも | ニラ・長ネギ・玉ねぎ・おろし生姜・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・コーン | かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・ケチャップ・みりん | せんべい・牛乳 | 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・こしあん |
| 木 | ひじきともやしの和え物 | | | | | 牛乳 | |
| 26 | ごはん・みそ汁 | 豆腐・鶏ひき肉・ひじき | 米・じゃがいも | ニラ・長ネギ・玉ねぎ・おろし生姜・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・コーン | かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・ケチャップ・みりん | せんべい・牛乳 | 小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶 |
| 木 | 甘酢肉団子 | | | | | 牛乳 | |
| 誕生会 | ひじきともやしの和え物 | | | | | 誕生会ケーキ | |
| 13 | ごはん・みそ汁 | 豚肉・焼き豆腐 | 米 | かぶ・長ネギ・白菜・人参・椎茸・しらたき・ほうれん草 | かつおだし・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・ゴマ | せんべい・牛乳 | じゃがいも・小麦粉・サラダ油・みそ・砂糖・みりん・酒・しょうゆ |
| 27 | すき焼き風煮 金 ほうれん草のごま和え | | | | | 牛乳 | |
| 14 | ツナトマスバゲティ | ツナ油漬缶 | スパゲティ | 玉ねぎ・小松菜・トマト缶・パセリ・もも缶(白桃)・みかん缶・パイン缶 | 油・ケチャップ・塩 | せんべい・麦茶 | せんべい・クラッカー |
| 28 | フルーツカクテル 土 | | | | | 麦茶 | |
| 30 | ごはん・みそ汁 | 魚(サワラ)・油揚げ | 米・麩 | えのき・長ネギ・おろし生姜・キャベツ・ピーマン・切干大根・人参・椎茸・インゲン | かつおだし・みそ・ゴマ・ごま油・砂糖・しょうゆ・みりん・サラダ油・塩・酒 | せんべい・牛乳 | 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・こしあん |
| 月 | サワラの漬け焼き・キャベツのソテー 切干大根煮 | | | | | 牛乳 | |
| 31 | ごはん・吉野汁 奈良県産土料理の日 | 油揚げ・豚肉 | 米・じゃがいも | 大根・人参・長ネギ・椎茸・玉ねぎ・カリフラワー・きゅうり・コーン | かつおだし・塩・しょうゆ・片栗粉・砂糖・酒・エッグフリーマヨネーズ | せんべい・牛乳 | 小麦粉・砂糖・サラダ油・かぼちゃ |
| 火 | 肉じゃが | | | | | 牛乳 | |
| ハロウィン | カリフラワーのサラダ | | | | | かぼちゃクッキー | |

★太枠で囲まれている2、16日(月)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|--------------|-------------|
| 1・2歳児 | 477kcal(463) | 17.4g(15.0) |
| 3～5歳児 | 591kcal(574) | 21.5g(21.5) |

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。