



# 2024年度 10月 献立表



健生くまのこ園

日付	朝おやつ	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
1(火)	牛乳	ソース焼きそば、さつま芋の煮物、バナナ	白黒ごまクッキー、牛乳	豚肉、青のり、牛乳	中華めん(蒸し)、油、さつまいも、砂糖、小麦粉、いりごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、やし、バナナ	やしそばソース、塩、こしょう、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁、水	
2(水)	お菓子	食育 ふりかけおにぎり、メンチカツ、フライドポテト、ほうれん草のしらす和え	メロンパン、牛乳	メンチカツ、しらす干し、牛乳	米、フライドポテト、油、砂糖、メロンパン	ほうれんそう、にんじん	ふりかけ、水、こいくちしょうゆ、だし汁	
3(木)	牛乳	肉じゃが、きのこのバター炒め、ごはん	じゃこトースト、牛乳	豚肉、しらす干し、青のり、牛乳	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、バター、米、食パン、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しめじ、まいたけ、えのきたけ	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、塩、こしょう	
4(金)	お菓子	豆腐ミートローフ、ミニトマト、切干大根の煮物、ごはん、牛乳	豆乳もち	合いびき肉、木綿豆腐、ひじき、油あげ、牛乳、豆乳、きな粉	いりごま、パン粉、かたくり粉、油、砂糖、米、黒砂糖	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、切り干し大根	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、水、だし汁	
5(土)	牛乳	中華丼、厚焼き玉子、ミニゼリー、牛乳	ビスケット	牛乳、卵	米、ビスケット、砂糖	中華丼、レトルト、ミニゼリー		
7(月)	お菓子	鶏の照り焼き、ブロッコリー、白菜と厚揚げの煮びたし、ごはん	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	鶏肉、厚揚げ、牛乳	砂糖、油、マヨネーズ、米、ホットケーキミックス、マーガリン、マーマレード	ブロッコリー、はくさい	こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、うすくちしょうゆ、だし汁、ベーキングパウダー	
8(火)	牛乳	鮭の味噌あんかけ、ひじきの煮物、ごはん	フルーツヨーグルト	さけ、ひじき、油あげ、蒸し大豆、ヨーグルト	小麦粉、油、砂糖、かたくり粉、米	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ(干)、たまねぎ、みかん缶、りんご、バナナ	塩、あわせみそ、こいくちしょうゆ、だし汁	
9(水)	お菓子	豚丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、ミニゼリー	塩せんべい、牛乳	豚肉、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	米、砂糖、ミニゼリー、塩せんべい	キャベツ、ほうれんそう	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、あわせみそ、だし汁	
10(木)	牛乳	秋の味覚カレー、ブロッコリーコーンドレッシング、みかん寒天	ドーナツ、牛乳	合いびき肉、寒天、牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、みかん缶、果汁、ドーナツ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、みかん缶	カレールー、コンソメ、水、酢、塩	
11(金)	お菓子	惣菜パン、バナナ、オレンジジュース	鶏ごぼうごはん、牛乳	卵、牛乳、鶏もも	惣菜パン、こんにゃく、ごま油、砂糖	バナナ、オレンジジュース、にんじん、ごぼう	みりん、こいくちしょうゆ	
12(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	せんべい、牛乳	牛乳、ヨーグルト	うどん、せんべい	野菜スープ		
14(月)	スポーツの日							
15(火)	牛乳	麻婆豆腐、もやしナムル、ごはん	アップルパイ、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、アップルパイ	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
16(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	みたらし団子、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、上新粉、白玉粉、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト	コンソメ、塩、酒、水、こいくちしょうゆ	たまご：弁当
17(木)	牛乳	タコライス、にんじんしりしり、ヨーグルト	バームクーヘン、牛乳	合いびき肉、卵、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、バームクーヘン	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、オクラ、にんじん	ケチャップ、ソース(濃厚)、カレー粉、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん	
18(金)	お菓子	アジフライ、ほうれん草大豆サラダ、ごはん	コーンフレーク	アジフライ(冷)、蒸し大豆、魚肉ソーセージ、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、米、コーンフレーク	ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ	
19(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	ビスケット	牛乳、カレーレトルト	米、ビスケット	ブロッコリー、バナナ		
21(月)	お菓子	しゅうまいきのこあんかけ、かぼちゃの煮物、ごはん	バナナケーキ、牛乳	しゅうまい(冷)、牛乳	かたくり粉、砂糖、米、ホットケーキミックス、油	しめじ、えのきたけ、さやいんげん、にんじん、かぼちゃ、バナナ	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
22(火)	牛乳	しょうゆラーメン、ミートボールのケチャップ煮、ミニゼリー	コーンスナック、牛乳	豚肉、ミートボール、牛乳	干し中華めん(乾)、油、ごま油、かたくり粉、ミニゼリー、コーンスナック	もやし、こまつな、にんじん、ピーマン	こいくちしょうゆ、コンソメ、こしょう、水	
23(水)	お菓子	ホットドック(ウインナー)(ハンバーグ)、コールドスロー	うすやきせんべい、牛乳	ウインナー、ハンバーグ(冷)、かにかまぼこ、牛乳	ロールパン、油、マヨネーズ、砂糖、うすやきせんべい	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、水、酢、塩	たまご：弁当
24(木)	牛乳	豚肉とポテトのケチャップ煮、マカロニサラダ、ごはん	食育 スノーボールクッキー、牛乳	豚肉、ハム、牛乳	じゃがいも、油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、米、小麦粉、バター、砂糖	ミックスベジタブル、たまねぎ、カットトマト、きゅうり、にんじん	塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、水	
25(金)	お菓子	栗の炊き込みごはん、チキンナゲット、ミニトマト、里芋といんげんの煮物	ラスク、牛乳	油あげ、チキンナゲット、牛乳	米、くり、油、里芋、砂糖、ロールパン、バター	しめじ、まいたけ、にんじん、ミニトマト、さやいんげん	うすくちしょうゆ、みりん、水、こいくちしょうゆ、だし汁	
26(土)	牛乳	スパゲティミートソース、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース	スパゲティ、せんべい	フルーツゼリー		
28(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	しょうゆせんべい、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、しょうゆせんべい	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
29(火)	牛乳	親子丼、味噌汁(おつゆふ・あおさ)、りんご	ジャムサンド、牛乳	鶏肉、かまぼこ、卵、さざみりのり、あおさ、牛乳	砂糖、米、おつゆふ、食パン、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、りんご	こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁、あわせみそ	たまご：弁当
30(水)	お菓子	ぶり大根、きゅうりとかにかまの酢の物、しそごはん	行事食 ハロウィン かぼちゃクッキー、牛乳	ぶり、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳	砂糖、米、小麦粉、バター	大根、しょうが、きゅうり、ゆかり、かぼちゃ	こいくちしょうゆ、酒、だし汁、酢、塩、水	
31(木)	牛乳	豆乳マカロニグラタン、キャベツとちくわのカレーソース、食パン、牛乳	プリン	鶏もも、豆乳、ピザ用チーズ、焼き竹輪、牛乳	マカロニ、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、食パン、プリン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶	塩、こしょう、水、コンソメ、カレー粉、こいくちしょうゆ	

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 540kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.7g  
 月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 409kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.7g 食塩相当量 1.3g

※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。



# 2024年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	火	牛乳 〈焼きそば風〉うどん(乾)25g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈さつまいもの煮物〉さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈バナナ〉バナナ 25g	ゼリー 牛乳	
2	水	赤ちゃんせんべい 〈じゃがいもと鶏ひき肉の煮物〉鶏ひき肉 25g じゃがいも 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ほうれん草のえびたし〉ほうれん草 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 〈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	
3	木	牛乳 〈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 〈しめじのだし煮〉しめじ 10g にんじん 5g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	豆乳もち	
4	金	赤ちゃんせんべい 〈豆腐ミートローフ〉合いびき 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 かつくり粉 〈ミニトマト〉ミニトマト 14g 〈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 〈牛乳〉牛乳 30g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
5	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1こ 〈ミニゼリー〉ミニゼリー1こ 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
7	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 かつくり粉 〈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 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
8	火	牛乳 〈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 かつくり粉 〈ひじきの煮物〉ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	バナナヨーグルト	
9	水	赤ちゃんせんべい 〈豚丼〉米 39g 豚肉 21g キャベツ 21g ほうれん草 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 〈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	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
10	木	牛乳 〈トマト煮〉ツナ缶 20g さつまいも 15g じゃがいも 15g たまねぎ 30g にんじん 15g ブロッコリー 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ 〈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 〈ミニゼリー〉ミニゼリー1個	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
11	金	赤ちゃんせんべい 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 〈バナナ〉バナナ 30g	わかめごはん 牛乳	
12	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1こ ブロッコリーの煮物 〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
14	月	スポーツの日		
15	火	牛乳 〈麻婆豆腐〉木綿豆腐 60g 豚ひき肉 20g たまねぎ 20g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かつくり粉 〈さつまいも煮〉さつまいも 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	ゼリー 牛乳	
16	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 11g 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 こいくちしょうゆ 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	豆腐きなこ 牛乳	たまご: 弁当
17	木	牛乳 〈タコライス風〉米 35g 牛合いびき肉 28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g キャベツ 14g カットトマト こいくちしょうゆ 砂糖 卵 11g 〈にんじん煮物〉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	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
18	金	赤ちゃんせんべい 〈煮魚〉たら 30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ほうれん草大豆ミルク煮〉蒸し大豆 15g ほうれん草 20g にんじん 8g 粉ミルク 塩 〈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	
19	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1こ 〈バナナ〉バナナ35g 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
21	月	赤ちゃんせんべい 〈豆腐野菜あんかけ〉木綿豆腐 40g えのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈かぼちゃの煮物〉かぼちゃ 20g にんじん 7g 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 ベジタべる 牛乳	
22	火	牛乳 〈しょうゆラーメン風〉うどん(乾)25g 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 〈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 かつくり粉 〈ミニゼリー〉1こ	ゼリー 牛乳	
23	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 油 〈コールスロー風〉キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 〈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
24	木	牛乳 〈豚肉とポテトのトマト煮〉豚肉 14g にんじん 21g たまねぎ 28g じゃがいも 28g 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 5.6g きゅうり 5.6g にんじん 5.6g 粉ミルク 塩 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
25	金	赤ちゃんせんべい 〈栗の炊き込みごはん〉米 35g くり 11g しめじ 3.5g ましたけ 3.5g にんじん 7g 油あげ 3.5g だし汁 砂糖 こいくちしょうゆ 〈ツナの煮物〉ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ かつくり粉 〈さつまいも煮〉さつまいも 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
26	土	牛乳 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1こ 〈ミニゼリー〉ミニゼリー1こ 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
28	月	赤ちゃんせんべい 〈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 ほうれん草 11g コンソメ こいくちしょうゆ かつくり粉 〈粉ふき芋〉じゃがいも 30g 塩 〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
29	火	牛乳 〈親子丼〉鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g 米 39g 〈味噌汁(おつゆふ)〉おつゆふ 1g あわせみそ だし汁 〈りんご〉りんご 32g	食パン 牛乳	たまご: 弁当
30	水	赤ちゃんせんべい 〈ツナ大根〉ツナ缶 25g 大根 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈きゅうりとわかめのだし煮〉きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 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	
31	木	牛乳 〈豆乳マカロニグラタン〉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 28g こいくちしょうゆ コンソメ かつくり粉 〈キャベツの煮物〉キャベツ 32g コーン缶 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈食パン〉食パン 0.8枚 〈パン粥〉食パン 0.8枚 粉ミルク 〈牛乳〉牛乳 42g	ヨーグルト	