



日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	土	鶏肉の照り焼き丼 アスパラガススープ くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやいんげん のり アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	焼き芋 10月3日 豆腐の日
3	月	あわこぼん 炒り豆腐 ごぼうサラダ 五目みそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豆腐 玉ねぎ 人参 インゲン 干しいたけ 鶏肉 ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ かぼちゃ チンゲン菜 もやし ごぼう 青ねぎ みかん	牛乳 お好み焼き 10月3日 豆腐の日
4	火	青のりごぼん 肉じゃが レンコンとひじきのごまマヨサラダ アーサー入りゆし豆腐 くだもの	精白米 青のり じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく レンコン ひじき ツナ 白ごま マヨネーズ ゆし豆腐 アーサー	牛乳 じゃこトースト
5	水	五目うどん ゴーヤーとちくわのかき揚げ くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ ゴーヤー 卵なし竹輪 玉ねぎ 梨	牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり
6	木	麦ごぼん なすのオイスターソース炒め モウイの和え物 きくらげと卵のスープ くだもの	精白米 麦 なす 豚肉 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン ピーマン モウイ きゅうり ツナ ゆかり きくらげ 卵 長ねぎ オレンジ	牛乳 ソーメンチャンプルー
7	金	きのこの炊き込みご飯 白身魚のムニエル 栄養きんぴら かしわ汁 くだもの	精白米 舞茸 人参 ひじき ツナ 白身魚 バセリ 豚肉 ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく 鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ バナナ	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン
8	土	ドライカレーライス キャベツときゅうりのサラダ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ きゅうり しらす コーン みかん	おかかおにぎり
11	火	グリーンピースごぼん チキン南蛮タルタルソース キャベツとりんごのサラダ 冬瓜のみそ汁 くだもの	精白米 グリーンピース 鶏肉 マヨネーズ 玉ねぎ バセリ キャベツ りんご レーズン えのきたけ 冬瓜 青ねぎ みかん	牛乳 ココアクッキー
12	水	フルコギ丼 小松菜しらす和え サンラータンスープ くだもの	精白米 もちきび 豚肉 人参 小松菜 しらす もやし だけのご 人参 きく 梨	牛乳 かぼちゃスコーン
13	木	栗ごぼん さんまの蒲焼 人参しりしりー 豚汁 くだもの	精白米 栗 さんま 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ 卵 大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ バナナ	牛乳 大学芋
14	金	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー コールスローサラダ くだもの	ロールパン かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン マヨネーズ りんご	牛乳 油味噌おにぎり
15	土	そぼろ丼 大根のみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ 人参 油揚げ バナナ	ひじきおにぎり
17	月	沖縄そば ほうれん草ソテー くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ ほうれん草 人参 コーン しめじ りんご	牛乳 麩ラスク

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
18	火	～ お弁当の日 ～ 10月3日 豆腐の日		牛乳 骨太チャーハン
19	水	五目ごぼん 大根と人参の煮物 オクラのマヨネーズ和え なめこ汁 くだもの	精白米 鶏肉 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく 油揚げ インゲン 大根 人参 鶏肉 小松菜 オクラ コーン ツナ 白ごま マヨネーズ なめこ 豆腐 長ねぎ 柿	牛乳 わかめおにぎり
20	木	麦ごぼん すき焼き 春雨サラダ 中華風コーンスープ くだもの	精白米 麦 牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 こんにゃく 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ コーンクリーム しいたけ 人参 卵 長ねぎ りんご	牛乳 揚げパン
21	金	麦ごぼん サバのカレー風味焼き 麩チャンプルー すまし汁 くだもの	精白米 麦 さば カレー粉 麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン
22	土	あったか丼 みそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆腐 白菜 長ねぎ わかめ バナナ	ゆでとうもろこし
24	月	もずく丼 キャベツとパプリカのツナ炒め ゆし豆腐 くだもの	精白米 もちきび もずく 豚肉 ピーマン 赤ピーマン コーン キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ゆし豆腐 青ねぎ グレープフルーツ	牛乳 オートミールスナック
25	火	麦ごぼん レバーフライ 厚揚げときくらげのみそ炒め そうめん汁 くだもの	精白米 麦 豚レバー 卵 厚揚げ 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ 手延そうめん しいたけ 青ねぎ 柿	牛乳 いも寒天
26	水	鮭とほうれん草クリームパスタ いんげんのごま和え 卵とニラのスープ くだもの	スバゲティ 鮭 玉ねぎ 牛乳 コーンクリーム ほうれん草 インゲン 人参 卵なし竹輪 白ごま 卵 玉ねぎ もやし ニら オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり
27	木	あわこぼん 牛肉とトマトのオイスター ほうれん草と人参の白和え オクラのスープ くだもの	精白米 もちきび 牛肉 トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 白ごま オクラ えのきたけ ワカメ オレンジ	牛乳 スイートポテト
28	金	黒米ごぼん 鮭のタルタル焼き クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ バセリ 刻み昆布 切干し大根 カステラ かまぼこ 豚肉 こんにゃく 干しいたけ 豚肉 こんにゃく カステラかまぼこ 干しいたけ 梨	牛乳 バナナココア蒸しパン 10月3日 豆腐の日
29	土	豚丼 柿のなます くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 柿 きゅうり バナナ	牛乳 ポテトフライ
31	月	カレーピラフ かぼちゃクロック フロccoliとコーンの蒸し煮 野菜スープ くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン グリーンピース トマト かぼちゃ フロccoli コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 柿	牛乳 ハローウィンクッキー 10月31日 南瓜の日

※ アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくをお願いします。
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)

令和4年度 10月離乳食献立表

オレンジ保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>●初期 5～6ヶ月頃 ●中期 7～8ヶ月頃 ●後期 9～11ヶ月頃</p> <p>●1歳児・・・後期食が進み幼児食に移行できるようになると、幼児食と同じ献立になります。幼児食の肉・魚など噛みにくい食材は、刻んだり食べやすくしてあげます。（幼児食の献立を確認し、食べた事がない食材は、家庭の方で食べさせるようにして下さい）※特に、卵・さば などのたんぱく質食品は、食べて変わった様子がないか確認して下さい。</p>					<p>10月1日</p> <p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト (中・後期) 野菜入りおじや 鶏ささみのくす煮 すまし汁</p> <p>(2回食) バナナ (きな粉かけ)</p>
					<p>10月3日</p> <p>初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ 人参とインゲンのそぼろ煮 後期 軟飯 人参とインゲンスティック (中・後期共通) 豆腐のお焼き かぼちゃスープ</p> <p>(2回食) おじや</p>
<p>10月10日</p> <p>～ スポーツの日 ～</p> 	<p>10月11日</p> <p>初期 つぶしがゆ 冬瓜ペースト 中期 おかゆ キャベツと人参の煮物 後期 軟飯 キャベツと人参の煮物 (中・後期共通) 鶏団子とクリームコーン煮 みそ汁</p> <p>(2回食) 煮込みそうめん</p>	<p>10月12日</p> <p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 人参とニラの煮物 後期 軟飯 豚肉と人参ニラの炒め煮 (中・後期共通) しらすと小松菜の煮物 すまし汁</p> <p>(2回食) かぼちゃ寒天</p>	<p>10月13日</p> <p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 人参とピーマンの煮物 後期 軟飯 人参とピーマンのスティック (中・後期共通) 白身魚のクリームコーン煮 みそ汁</p> <p>(2回食) さつま芋寒天</p>	<p>10月14日</p> <p>初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 後期 軟飯 かぼちゃお焼き (中・後期共通) 鶏ささみとキャベツのそぼろ煮 すまし汁</p> <p>(2回食) 青のりミルクトースト</p>	<p>10月15日</p> <p>初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト (中・後期) 野菜入りおじや 鶏ささみと小松菜の煮物 大根のみそ汁</p> <p>(2回食) ひじき入りおじや</p>
<p>10月17日</p> <p>初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ 人参と黄パプリカの煮物 後期 軟飯 人参と黄パプリカスティック (中・後期共通) 鶏肉とほうれん草の煮物 すまし汁</p> <p>(2回食) 麩のミルク粥 後: 麩トースト</p>	<p>10月18日</p> <p>初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト 中期 おかゆ 人参とブロッコリーのそぼろ煮 後期 軟飯 人参とブロッコリースティック (中・後期共通) 鶏肉とかぼちゃのそぼろ煮 すまし汁</p> <p>(2回食) かぼちゃ粥</p>	<p>10月19日</p> <p>初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 大根と人参の煮物 後期 軟飯 大根と人参の型抜き (中・後期共通) 豆腐と小松菜の煮物 オクラスープ</p> <p>(2回食) キャロット粥</p>	<p>10月20日</p> <p>初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ 豆腐の人参あんかけ 後期 軟飯 すき焼き風煮 (中・後期共通) しらすときゅうりのそぼろ煮 長葱スープ</p> <p>(2回食) きな粉トースト</p>	<p>10月21日</p> <p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ マグロとポテトそぼろ煮 後期 軟飯 お魚バーグ (中・後期共通) キャベツと人参の煮物 豆腐のみそ汁</p> <p>(2回食) おじや</p>	<p>10月22日</p> <p>初期 つぶしがゆ 白菜ペースト (中・後期) 鶏ささみおじや 豆腐の人参あんかけ みそ汁</p> <p>(2回食) バナナ</p>
<p>10月24日</p> <p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとキャベツのそぼろ煮 後期 軟飯 豚肉とキャベツの炒め煮 (中・後期共通) 人参と黄パプリカ煮物 ゆし豆腐</p> <p>(2回食) おじや</p>	<p>10月25日</p> <p>初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 中期 おかゆ マッシュポテト (しらす) 後期 軟飯 レバー入りお焼き (中・後期共通) キャベツと人参の煮物 すまし汁</p> <p>(2回食) さつま芋寒天</p>	<p>10月26日</p> <p>初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ 人参とインゲンのそぼろ煮 後期 軟飯 人参とインゲンスティック (中・後期共通) 鮭のポテト煮 後: 鮭バーグ すまし汁</p> <p>(2回食) おじや</p>	<p>10月27日</p> <p>初期 つぶしがゆ トマトペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとトマトくす煮 後期 軟飯 牛肉とトマト煮 (中・後期共通) ほうれん草白和え オクラスープ</p> <p>(2回食) さつま芋マッシュ (きな粉)</p>	<p>10月28日</p> <p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 人参とブロッコリーのそぼろ煮 後期 軟飯 人参とブロッコリースティック (中・後期共通) 白身魚のミルク煮 長葱スープ</p> <p>(2回食) 鮭入りおじや</p>	<p>10月29日</p> <p>初期 つぶしがゆ 大根ペースト (中・後期) 野菜入りおじや 鶏ささみのクリームコーン煮 みそ汁</p> <p>(2回食) ふかしポテト</p>
<p>10月31日</p> <p>初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 後期 軟飯 かぼちゃお焼き (中・後期共通) しらすとブロッコリー煮 野菜スープ</p> <p>(2回食) かぼちゃ寒天</p>					