



2025年10月 離乳食献立表



大宮みちのこ保育園

完了食			完了食			完了食			完了食		
1日	昼食	御飯 松風焼き(鶏ひき肉・おから・玉ねぎ・人参) 大根サラダ(きゅうり・人参) かぼちゃのみそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	10日	昼食	御飯 豆腐のおとし揚げ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ひじき・卵) 大根サラダ(きゅうり・人参・ツナ) スープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ)	20日	昼食	御飯 厚揚げのケチャップ煮(豚肉・玉ねぎ・人参・コーン) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) はるさめスープ(チンゲン菜のえのき)	28日	昼食	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン) もやしの中華サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) みそ汁(大根・人参・油あげ)
	午後	ミートマカロニ(豚ひき肉・玉ねぎ) 牛乳		午後	ビスコッティ(干しぶどう) 牛乳		午後	芋もち(さつまいも) 牛乳		午後	塩ちんすこう 牛乳
2日	昼食	御飯 たらのみそマヨ焼き(玉ねぎ・チーズ) じゃがいものそぼろ煮(鶏ひき肉・人参) すまし汁(ほうれん草・えのき・人参)	11日	昼食	野菜そぼろかけ丼(豚ひき肉・こまつな・人参) みそ汁(豆腐・大根・ねぎ) バナナ	21日	昼食	御飯 さばの香りみそ焼き(しそ) ひじきと高野豆腐の煮物(ちくわ・人参) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	29日	昼食	御飯 野菜マーボー豆腐(豚ひき肉・玉ねぎ・なす・ピーマン) 大根サラダ(きゅうり・人参) 中華スープ(こまつな・えのき・わかめ)
	午後	カルビスゼリー(みかん缶) ルヴァン 牛乳		午後	おにぎり(昆布) 牛乳		午後	メロンパン風トースト 牛乳		午後	さつまいもきな粉 牛乳
3日	昼食	さつま芋御飯 千草卵焼き(鶏ひき肉・ほうれん草・人参・しいたけ) きのこのバター醤油炒め(しめじ・エリンギ・しいたけ・玉ねぎ・人参・コーン) みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	14日	昼食	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン) もやしの中華サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) みそ汁(大根・人参・油あげ)	22日	昼食	御飯 つくね焼き(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ) 小松菜とコーンの和え物(人参・もやし) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	30日	昼食	豚肉の甘みそ丼(玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) 白菜スープ(人参・えのき)
	午後	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳		午後	塩ちんすこう 牛乳		午後	きなこケーキ 牛乳		午後	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳
6日	昼食	御飯 厚揚げのケチャップ煮(豚肉・玉ねぎ・人参・コーン) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) はるさめスープ(チンゲン菜・えのき)	15日	昼食	御飯 松風焼き(鶏ひき肉・おから・玉ねぎ・人参) 大根サラダ(きゅうり・人参) かぼちゃのみそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	23日	昼食	御飯 擬製豆腐(卵・鶏ひき肉・ひじき・しいたけ・人参・さやえんどう) キャベツのツナマヨあえ(きゅうり) 白菜スープ(人参・えのき)	31日	昼食	御飯 ハンバーグ(豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・おから) キャベツのサラダ(きゅうり・人参) クリームスープ(じゃがいも・玉ねぎ・人参・かぼちゃ)
	午後	芋もち(さつまいも) 牛乳		午後	ミートマカロニ(豚ひき肉・玉ねぎ) 牛乳		午後	塩焼きそば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし) 牛乳		午後	パンプキンチュロス 牛乳
7日	昼食	きのこ御飯(しめじ・しいたけ・えのき・人参) さばの香りみそ焼き(しそ) ひじきと高野豆腐の煮物(ちくわ・人参) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	16日	昼食	御飯 たらのみそマヨ焼き(玉ねぎ・チーズ) じゃがいものそぼろ煮(鶏ひき肉・人参) すまし汁(ほうれん草・えのき・人参)	24日	昼食	御飯 さわらの西京焼き じゃがいも煮(人参) すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)			
	午後	メロンパン風トースト 牛乳		午後	カルビスゼリー(みかん缶) 煮りんご 牛乳		午後	チュモッパおにぎり 牛乳			
8日	昼食	御飯 豚肉のスタミナ焼き(玉ねぎ・人参・にら) キャベツの磯和え(ほうれん草・えのき) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	17日	昼食	秋野菜カレー(鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・なす・しめじ・エリンギ) コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参・コーン) バナナ	25日	昼食	野菜そぼろかけ丼(豚ひき肉・こまつな・人参) みそ汁(豆腐・大根・ねぎ) バナナ			
	午後	おにぎり(わかめ) 牛乳		午後	さつまいもきな粉 牛乳		午後	おにぎり(昆布) 牛乳			
9日	昼食	御飯 擬製豆腐(卵・鶏ひき肉・ひじき・しいたけ・人参・さやえんどう) キャベツのツナマヨあえ(きゅうり) 白菜スープ(人参・えのき)	18日	昼食	チャーハン(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) キャベツのごま和え(人参) 野菜スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも)	27日	昼食	御飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー(人参・玉ねぎ・ブロッコリー) みそ汁(白菜・えのき・ねぎ)			
	午後	塩焼きそば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし) 牛乳		午後	おにぎり(菜飯) 牛乳		午後	ホットケーキ 牛乳			

※野菜スティックが毎日つきます。

※完了食に移行する場合には、献立表を確認し、食べてないものは食べるようにお願いします。

※おやつは1食にはなりませんので、完了食は朝・夕食は御家庭で食べて下さい。