

10月 献立表 離乳食(完了期)

2025 年 10 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	タコライス風リゾット(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ	エネルギー 132kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.5g 炭水化物 24.9g 塩分 0.3g
2 木	軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、乾燥わかめ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、バナナ	うるち米、じゃがいも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 190kcal たんぱく質 10.2g 脂質 1.9g 炭水化物 36.2g 塩分 0.5g
3 金	超熟ロールパン(離) 魚のきのこあんかけ(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	赤魚	えのきたけ、しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん	超熟ロールパン、かたくり粉、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	エネルギー 111kcal たんぱく質 7.0g 脂質 1.7g 炭水化物 19.8g 塩分 1.0g
4 土	肉うどん(完了期) チンゲン菜の和え物(完了期)		豚もも肉	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	うどん	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 120kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.0g 炭水化物 22.7g 塩分 0.7g
6 月	食パン(離) ふわふわハンバーグ(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん	食パン、かたくり粉	コンソメ、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 195kcal たんぱく質 8.6g 脂質 5.8g 炭水化物 30.9g 塩分 1.4g
7 火	軟飯(完了期) 鶏肉のみそ煮(完了期) じゃが芋とひじきの煮物(完了期) けんちん汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、干しひじき、木綿豆腐	さやいんげん、かぼちゃ、ごぼう、にんじん	うるち米、じゃがいも、さといも	水、本みりん、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 166kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.2g 炭水化物 30.7g 塩分 0.8g
8 水	五目がゆ(完了期) 魚の出汁煮(完了期) なめこのみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、ホキ、絹ごし豆腐	にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、なめこ、たまねぎ、きゅうり	うるち米、さといも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、米みそ	エネルギー 158kcal たんぱく質 10.3g 脂質 2.0g 炭水化物 27.4g 塩分 0.6g
9 木	具沢山うどん(完了期) パンプキンサラダ(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 186kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.1g 炭水化物 40.8g 塩分 0.7g
10 金	超熟ロールパン(離) 豆腐のそぼろあんかけ煮(完了期) キャベツサラダ(完了期) 野菜スープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、まいたけ	超熟ロールパン、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、コンソメ、水	エネルギー 147kcal たんぱく質 8.7g 脂質 3.8g 炭水化物 22.9g 塩分 1.2g
11 土	コンソメリゾット(完了期) きゅうりのサラダ(完了期)		豚もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 130kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.1g 炭水化物 24.5g 塩分 0.6g
14 火	マーボー丼風がゆ(完了期) だいこんサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶	なす、青ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん	うるち米、さつまいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 205kcal たんぱく質 10.1g 脂質 8.1g 炭水化物 25.2g 塩分 1.1g
15 水	野菜たっぷりリゾット(完了期) キャベツサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、ロースハム	にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 166kcal たんぱく質 9.2g 脂質 2.5g 炭水化物 29.6g 塩分 0.8g
16 木	わかめ入り軟飯(完了期) ささみとだいこんの煮物(完了期) キャベツの和え物(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	木綿豆腐、鶏ささみ	だいこん、キャベツ、にんじん	うるち米、さつまいも	水、わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 120kcal たんぱく質 7.0g 脂質 1.4g 炭水化物 20.8g 塩分 0.7g
17 金		○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)		にんじん	じゃがいも		エネルギー 15kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 4.8g 塩分 0.0g
18 土	ずき焼き丼風がゆ(完了期) ほうれん草の白和え(完了期)		豚もも肉、木綿豆腐	はくさい、干ししいたけ、ほうれんそう	うるち米	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 109kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.6g 炭水化物 17.8g 塩分 0.4g
20 月	軟飯(完了期) 豆腐のそぼろあんかけ煮(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	にんじん、さやえんどう、だいこん、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 187kcal たんぱく質 8.1g 脂質 4.8g 炭水化物 30.3g 塩分 0.7g

21	中華丼風がゆ(完了期) さつま芋の煮物(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、 干しいたけ、にんじん、さやいんげん	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、中華だし、 本みりん、かつおだし	エネルギー 243kcal たんばく質 10.7g 脂質 2.5g 炭水化物 49.1g 塩分 0.9g
22	軟飯(完了期) 鶏肉のうま煮(完了期) ブロックリーのとえ物(完了期) たまねぎのみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐	ブロックリー、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、しいたけ	うるち米、さといも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、 かつおだし、米みそ	エネルギー 159kcal たんばく質 8.6g 脂質 2.4g 炭水化物 28.1g 塩分 0.5g
23	五目うどん(完了期) じゃが芋の煮物(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉	干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、バナナ	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、 かつおだし	エネルギー 189kcal たんばく質 9.4g 脂質 1.7g 炭水化物 39.3g 塩分 0.8g
24	超熟ロールパン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) ごぼうサラダ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ、ツナ缶	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 ぶなしめじ、チンゲンサイ	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 131kcal たんばく質 8.3g 脂質 3.4g 炭水化物 19.6g 塩分 1.1g
25	スープバゲッティ(完了期) スイートポテトサラダ(完了期)		豚ひき肉、ロースハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり	スバゲッティ、さつまいも	コンソメ、トマトケチャップ、 水、こいくちしょうゆ	エネルギー 202kcal たんばく質 10.7g 脂質 6.4g 炭水化物 28.3g 塩分 0.9g
27	豚肉の甘辛丼風(完了期) チンゲン菜のとえ物(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、しらす干し	たまねぎ、青ピーマン、チンゲンサイ、 にんじん	うるち米、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 140kcal たんばく質 7.0g 脂質 1.3g 炭水化物 27.0g 塩分 0.5g
28	食パン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) 粉ふき芋(完了期) スープヌードル(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉	たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、 にんじん	食パン、じゃがいも、さつまいも、 緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ、水、本みりん、 コンソメ	エネルギー 175kcal たんばく質 7.5g 脂質 2.5g 炭水化物 33.7g 塩分 1.2g
29	軟飯(完了期) 魚の出汁煮(完了期) 小松菜のとえ物(完了期) 豚汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	ホキ、豚もも肉、木綿豆腐	にんじん、こまつな、ぶなしめじ、 たまねぎ、だいこん、キャベツ、ごぼう	うるち米、さといも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、 米みそ	エネルギー 176kcal たんばく質 12.5g 脂質 1.9g 炭水化物 30.4g 塩分 0.7g
30	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) キャベツとしらすのとえ物(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 キャベツ、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 161kcal たんばく質 11.2g 脂質 1.9g 炭水化物 26.3g 塩分 1.0g
31	超熟ロールパン(離) ポトフ(完了期) ブロックリーサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、 ブロックリー、にんじん、かぼちゃ	超熟ロールパン、じゃがいも、 さつまいも	コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 140kcal たんばく質 8.6g 脂質 2.3g 炭水化物 25.4g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です