

10月 献立表 離乳食(完了期)

2026 年 10 月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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 木	軟飯(完了期) 豚肉の回鍋肉風(完了期) 豆腐スープ(完了期) バナナ(離)	〇人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	豚もも肉、絹ごし豆腐	キャベツ、青ピーマン、にんじん、たまねぎ(生)、バナナ	うるち米、さつまいも	水、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 199kcal たんぱく質 8.1g 脂質 1.9g 炭水化物 39.4g 塩分 0.2g
2 金	食パン(離) 豆腐のそぼろあんかけ煮(完了期) コロコロスープ(完了期)	〇じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ(生)、ブロッコリー(生)、キャベツ、きゅうり	食パン、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、かつおだし、コンソメ、水	エネルギー 152kcal たんぱく質 8.2g 脂質 4.2g 炭水化物 23.2g 塩分 0.8g
5 月	そぼろがゆ(完了期) ほうれん草の和え物(完了期) オレンジ(離)	〇さつま芋スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、パレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 135kcal たんぱく質 5.2g 脂質 2.9g 炭水化物 24.8g 塩分 0.1g
6 火	超熟ロールパン(離) ささみのやわらか煮(完了期) 野菜スープ(完了期)	〇人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	鶏ささみ	にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ(生)、ぶなしめじ	超熟ロールパン、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 122kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.1g 炭水化物 23.1g 塩分 0.5g
7 水	タコライス風がゆ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	〇じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚ひき肉	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、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 139kcal たんぱく質 4.9g 脂質 2.9g 炭水化物 25.4g 塩分 0.2g
8 木	小松菜としらすがゆ(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	〇さつま芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	しらす干し、木綿豆腐	こまつな、えのきたけ、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 121kcal たんぱく質 4.3g 脂質 1.4g 炭水化物 24.9g 塩分 0.2g
9 金	食パン(離) 白身魚の煮付け(完了期) コンソメスープ(完了期)	〇人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	ホキ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、ブロッコリー(生)	食パン、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 115kcal たんぱく質 7.3g 脂質 1.6g 炭水化物 20.8g 塩分 0.6g
13 火	軟飯(完了期) 豚肉と大根のうま煮(完了期) ほうれん草の和え物(完了期)	〇さつま芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚もも肉	だいこん、ほうれんそう、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 129kcal たんぱく質 6.9g 脂質 1.1g 炭水化物 23.9g 塩分 0.2g
14 水	コンソメリゾット(完了期) 大根サラダ(完了期)	〇人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚もも肉	たまねぎ、なす、だいこん、きゅうり、にんじん	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 135kcal たんぱく質 6.9g 脂質 1.0g 炭水化物 27.2g 塩分 0.2g
15 木	軟飯(完了期) 豆腐のそぼろあんかけ煮(完了期) オレンジ(離)	〇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	にんじん、なす、青ピーマン、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、米みそ	エネルギー 182kcal たんぱく質 7.2g 脂質 4.8g 炭水化物 29.7g 塩分 0.1g
16 金		〇人参スティック (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
19 月	軟飯(完了期) じゃが芋のそぼろ煮(完了期) すまし汁(完了期) バナナ(離)	〇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	ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、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、かつおだし、本みりん	エネルギー 197kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.8g 炭水化物 32.7g 塩分 0.3g
20 火	ちゃんぽんうどん(完了期) かぼちゃサラダ(完了期)	〇人参スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	豚もも肉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー(生)	うどん、さつまいも	かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 100kcal たんぱく質 6.2g 脂質 0.9g 炭水化物 19.8g 塩分 0.3g

21 水	超熟ロールパン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) ポテトスープ(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、乾燥わかめ	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 135kcal たんぱく質 6.3g 脂質 2.0g 炭水化物 26.1g 塩分 0.5g
22 木	豚汁うどん(完了期) キャベツの和え物(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	だいこん、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり	うどん、さといも、じゃがいも	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 147kcal たんぱく質 8.5g 脂質 1.2g 炭水化物 29.5g 塩分 0.5g
23 金	食パン(離) 鶏肉の煮物(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	鶏もも肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり	食パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 134kcal たんぱく質 7.4g 脂質 2.4g 炭水化物 23.6g 塩分 0.6g
26 月	軟飯(完了期) 豚肉のみそ煮(完了期) 小松菜の和え物(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、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし	うるち米、じゃがいも	水、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 144kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.9g 炭水化物 26.6g 塩分 0.1g
27 火	超熟ロールパン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) コンソメスープ(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	キャベツ、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ(生)	超熟ロールパン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 105kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.9g 炭水化物 18.1g 塩分 0.5g
28 水	中華丼風がゆ(完了期) キャベツの和え物(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	木綿豆腐、豚もも肉	たまねぎ、はくさい、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、パレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 184kcal たんぱく質 7.0g 脂質 3.0g 炭水化物 34.3g 塩分 0.1g
29 木	わかめ入り軟飯(完了期) 大根の煮物(完了期) 鶏肉ときゅうりの和え物(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	木綿豆腐、鶏ささみ	だいこん、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 122kcal たんぱく質 8.1g 脂質 1.4g 炭水化物 20.5g 塩分 0.5g
30 金	野菜たっぷりリゾット(完了期) パンプキンサラダ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー(生)	じゃがいも、うるち米、さつまいも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 166kcal たんぱく質 7.6g 脂質 1.2g 炭水化物 34.3g 塩分 0.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です