



弘前保育園 10月離乳食献立表

2025年度

※未喫食のフルーツはりんごかバナナに変更して提供します。

10月		献立名	主な材料	おやつ	主な材料
1	水	軟飯・スパニッシュオムレツ・金平ごぼう・胡瓜海苔和え・トマト・コンソメスープ・煮りんご	米・スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・卵・ごぼう・油揚げ・胡瓜・鶏肉・海苔・トマト・ミートボール・ブロッコリー・りんご	牛乳・芋餅	じゃが芋・片栗粉・醤油・上白糖
2	木	軟飯・ほっけ焼き魚・人参卵とし・ひじきサラダ・とさんこ汁・梨（加熱）	米・ほっけ・人参・卵・ひじき・水菜・大豆・コーン・ツナ・豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・梨	牛乳・マーマレードジャムサンド	食パン・マーマレードジャム
3	金	混ぜこみわかめ入り軟飯・鶏肉ねぎ味噌焼き・ツナス・パプリカサラダ・オレンジ・トマトのかきたまスープ	米・混ぜこみわかめ・鶏肉・ごま・万能ねぎ・なす・ツナ・レタス・胡瓜・赤パプリカ・黄パプリカ・コーン・オレンジ・トマト・ほうれん草・卵	牛乳・人参入りクッキー	人参・小麦粉・ホットケーキミックス・卵・マーガリン・上白糖
4	土	軟飯・すき焼き風煮・しめじのカレー炒め・胡瓜サラダ・トマト・麦茶・キウイフルーツ	米・牛肉・豚肉・ごぼう・白菜・焼き豆腐・えのき・水菜・ネギ・しめじ・エリンギ・青梗菜・竹輪・胡瓜・ささみ・人参・春雨・ごま・トマト・麦茶・キウイフルーツ	牛乳・ふかし芋	さつま芋
6	月	親子丼（軟飯）・ブロッコリーとコーンの炒め物・キャベツサラダ・トマト・煮りんご・麦茶	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・かまぼこ・卵・万能ねぎ・海苔・ブロッコリー・コーン・キャベツ・チーズ・胡瓜・レズン・トマト・りんご・麦茶	牛乳・うさぎ蒸しパン	ホットケーキミックス・こしあん・甘酒・食紅
7	火	軟飯・肉豆腐・じゃが芋とピーマン炒め・トマト・白菜の昆布和え・グレープフルーツ	米・豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・絹さや・椎茸・じゃが芋・ベーコン・ピーマン・トマト・白菜・胡瓜・さざ波昆布・グレープフルーツ	牛乳・ほうれん草ケーキ	ほうれん草・ホットケーキミックス・卵・バター・上白糖
8	水	食パン・クリームシチュー・ブロッコリーときのご炒め・ツナサラダ・オレンジ	食パン・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・牛乳・シチューの素・ブロッコリー・ベーコン・しめじ・エリンギ・ツナ・レタス・胡瓜・オレンジ	牛乳・ゆかりご飯（軟飯）	米・ゆかりふりかけ
9	木	軟飯・スクランブルエッグ・豚肉ともやし炒め・白菜おかか和え・トマト・豚汁・パイ	米・卵・ミックスベジタブル・ベーコン・牛乳・豚肉・もやし・竹輪・人参・ピーマン・白菜・鰹節・トマト・豚ひき肉・大根・ごぼう・高野豆腐・里芋・しめじ・ネギ・パイ	コーンフレークヨーグルトかけ	ヨーグルト・バナナ・煮りんご・レズン
10	金	軟飯・おからおやき・レンコン炒め・ナムル風・切干大根の味噌汁・バナナ	米・おから・玉ねぎ・鶏ひき肉・卵・青のり・木綿豆腐・レンコン・人参・生揚げ・ほうれん草・もやし・ハム・切干大根・油揚げ・えのき・ネギ・バナナ	牛乳・チーズ蒸しパン	ホットケーキミックス・甘酒・コーン・チーズ
11	土	わかめうどん・野菜おやき・さつま芋サラダ・バナナ	茹でうどん・ネギ・ナルト・椎茸・カットわかめ・人参・ごぼう・玉ねぎ・水菜・竹輪・さつま芋・ハム・胡瓜・レズン・レタス・バナナ	牛乳・煮豆	金時豆・ザラメ
14	火	軟飯・さば焼き魚・春雨のソテー・人参の味噌マヨ和え・なめこ味噌汁・トマト・バナナ	米・さば・春雨・豚肉・ネギ・人参・ピーマン・きくらげ・胡瓜・竹輪・なめこ・豆腐・トマト・バナナ	牛乳・ミニピザ	餃子の皮・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・チーズ・ケチャップ
15	水	味噌ラーメン・わかめの炒め物・パンバンジー風・トマト・キウイフルーツ	中華麺・味噌スープ・キャベツ・人参・きくらげ・もやし・小松菜・コーン・ネギ・なると・カットわかめ・油揚げ・鶏肉・胡瓜・レタス・ごま・キウイフルーツ	牛乳・茹でうどんきなこ	茹でうどん・きなこ・上白糖
16	木	軟飯・千草焼き・里芋煮転がし・ほうれん草の和え物・せんべい汁・グレープフルーツ	米・卵・かまぼこ・椎茸・ひじき・万能ねぎ・豆腐・里芋・ほうれん草・鶏肉・白菜・ごぼう・しめじ・ねぎ・せんべい・グレープフルーツ	手づくりプリン	卵・牛乳・上白糖・ホイップクリーム・チェリー缶
17	金	軟飯・タンドリーチキン・さつま芋とレンコン炒め・キャベツなめたけ和え・白菜の味噌汁・オレンジ	米・鶏肉・カレー粉・ケチャップ・ヨーグルト・さつま芋・れんこん・人参・ごま・キャベツ・もやし・なめたけ・白菜・小松菜・生揚げ・オレンジ	ミルクスイーツ（苺）	牛乳・ミルクスイーツイチゴ味
18	土	軟飯・豆腐チャンプルー・チーズ・レタスさざ和え・大根の味噌汁・パイ	米・豆腐・卵・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・チーズ・レタス・胡瓜・かまぼこ・さざなみ昆布・大根・ネギ・生揚げ・パイ	コーンフレーク	コーンフレーク（砂糖なし）・牛乳
20	月	ボークカレー（軟飯）・いんげんの炒め物・トマト・わかめサラダ・オレンジ・麦茶	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールー・牛乳・いんげん・豚肉・油揚げ・トマト・カットわかめ・レタス・胡瓜・しらす干し・オレンジ	牛乳・ビスケット	市販赤ちゃん用おやつ
21	火	軟飯・たらのパン粉焼き・キャベツとウィンナーソテー・ほうれん草サラダ・きのこスープ・バナナ	米・たら・パン粉・粉チーズ・パセリ・キャベツ・人参・もやし・ウィンナー・コーン・ほうれん草・レタス・卵・ハム・椎茸・えのき・マイタケ・セロリー・豚ひき肉・バナナ	牛乳・スイートポテト	さつま芋・上白糖・マーガリン・牛乳・卵黄・ごま
22	水	軟飯・豚肉のアングレース風・粉ふき芋・ブロッコリーのツナ和え・トマト・ほうれん草のスープ・キウイフルーツ	米・豚肉・パン粉・ウスターソース・じゃが芋・青のり・ブロッコリー・人参・ツナ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・ウィンナー・キウイフルーツ	牛乳・水ようかん	こしあん・粉寒天・上白糖・塩
23	木	野菜ピラフ（軟飯）・鶏肉ソテー・コールスローサラダ・トマト・わかめスープ・フルーツ盛り合わせ	米・玉ねぎ・ピーマン・人参・マッシュルーム・鶏肉・キャベツ・胡瓜・コーン・トマト・カットわかめ・ネギ・レタス・ごま・梨・バナナ	牛乳・動物ケーキ	ホットケーキミックス・豆腐・上白糖・食べっことうぶつ・ホイップクリーム
24	金	塩ラーメン・じゃが芋炒め・トマト・春雨和え・グレープフルーツ	中華麺・塩スープ・豚バラ・キャベツ・人参・きくらげ・もやし・エリンギ・コーン・ネギ・青梗菜・ナルト・じゃが芋・油揚げ・トマト・春雨・胡瓜・ハム・錦糸卵・ごま・グレープフルーツ	ミルクスイーツフルーツ入り	牛乳・ミルクスイーツの素・煮りんご・バナナ
25	土	軟飯・麻婆豆腐・人参炒め・キャベツ酢味噌和え・トマト・麦茶・バナナ	米・豆腐・豚ひき肉・人参・えのき・ネギ・豚肉・油揚げ・キャベツ・胡瓜・トマト・麦茶・バナナ	牛乳・粉ふき芋	じゃが芋・塩
27	月	ガパオ風ライス（軟飯）・塩金平ごぼう・キャベツのゆかり和え・トマト・りんご・乳酸菌飲料	米・豚ひき肉・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・卵・ごぼう・人参・油揚げ・ごま・キャベツ・胡瓜・竹輪・ゆかりふりかけ・トマト・りんご・ピルクル	牛乳・シュガーラスク風	食パン・マーガリン・上白糖
28	火	軟飯・じゃぶ煮（鳥取県）・スタミナ納豆（鳥取県）・人参のサバみそ炒め・もやしと胡瓜のなめたけ和え・グレープフルーツ	米・鶏肉・焼き豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・ネギ・椎茸・ひきわり納豆・鶏ひき肉・万能ねぎ・人参・小松菜・サバみそ缶・もやし・胡瓜・なめたけ・グレープフルーツ	牛乳・いもぼた（鳥取県）風	米・さつま芋・つぶあん
29	水	軟飯・炒り豆腐・ひじき炒り煮・ほうれん草の胡麻和え・トマト・玉ねぎとしめじの味噌汁・パイ	米・豆腐・豚肉・ミックスベジタブル・きくらげ・万能ねぎ・ひじき・油揚げ・人参・大豆・グリーンピース・ほうれん草・ごま・トマト・玉ねぎ・しめじ・ネギ・生揚げ・パイ	牛乳・大根もち	大根・片栗粉・ねぎ・小麦粉・醤油
30	木	軟飯・さばのごまつけ焼き・きのこ豚肉炒め・ポテチサラダ・キウイフルーツ・すいとん汁	米・さば・ごま・味噌・マイタケ・えのきたけ・エリンギ・豚肉・小松菜・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ポテトチップス・キウイフルーツ・鶏肉・白菜・ごぼう・しめじ・ネギ・白玉粉・小麦粉・豆腐	ジャム入りミルクスイーツ	牛乳・ミルクスイーツの素・ブルーベリージャム
31	金	軟飯・豚肉野菜炒め・南瓜のいとこ煮・ブロッコリーの味噌マヨ和え・トマト・かきたま汁・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・青梗菜・南瓜・つぶあん・ブロッコリー・胡瓜・竹輪・トマト・卵・ほうれん草・万能ネギ・バナナ	牛乳・おばけパン	ロールパン・バター・上白糖・牛乳・小麦粉・卵

十五夜
集会

七五三
集会

誕生会

