

10月のメニュー

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	〈10月が旬の食材〉 サマ 魚 さつまいも にんじん きのこ さつまいも 柿 りんご など	1. 鮭のケチャップ焼き ブロッコリーと コーンのサラダ ひとくちかぼちゃ 豆腐となめこの みそ汁 りんご	2. 園外活動 	3. きのこの 炊込みごはん 生姜焼き 粉ふきいも こまつな 大根とワカメの みそ汁	4. 雑穀ごはん あじのかば焼き ほうれん草のナムル ひとくちさつま 切干大根とあげの みそ汁	5. 麻婆豆腐丼 もやしと人参の 塩昆布あえ チーズ/食べるいりこ
		豆乳フレンチ トースト 牛乳	黒ごまケーキ 牛乳	オレンジムース お茶	りんごのガレット 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	7. 鶏手羽元の さっぱり煮 ポテトサラダ ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	8. さばのカレー煮 かぼちゃの黒ごま煮 こまつな 根菜みそ汁 りんご	9. 園外活動 	10. ハロウィン パーティ 	11. 発芽玄米 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と コーンのあえ物 ひとくちかぼちゃ 豆腐とあげのみそ汁 オレンジ	12. チキンカレー バイクドポテト 食べるいりこ
		キャロットケーキ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	ごまじゃこトースト 牛乳	かぼちゃマフィン 牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳
昼食	14. スポーツの日 	15. 園外活動 	16. 豚肉のみそ炒め かぼちゃの土佐煮 ほうれんそう 豆腐とあげのみそ汁 バナナ	17. 肉みそうどん キャベツの ゆかりあえ ブロッコリー ワカメスープ りんご	18. 麦ごはん さばのおろし煮 れんこんとごぼうの きんぴら こまつな にゅうめん汁 柿	19. ビビンバ丼 キャベツのごまあえ チーズ/食べるいりこ
		フルーツゼリー お茶	バタークッキー 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	チーズマフィン 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	21. 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 ブロッコリー もやしとワカメの みそ汁 りんご	22. 園外活動 	23. お楽しみ バイキング 	24. 天然酵母パン カラフルミートローフ もやしと人参の あえ物 ブロッコリー クリームシチュー 柿	25. 雑穀ごはん さんまの生姜煮 キャベツのツナあえ ブロッコリー 豚汁	26. トマト風味の ハヤシライス 切干大根の ごま酢あえ 食べるいりこ
		焼きそば 牛乳	豆乳バナナブレッド 牛乳	お誕生日 スペシャル お茶	中華おこわ お茶	フルーツヨーグルト 牛乳
昼食	28. マカロニグラタン キャベツの かおりあえ ブロッコリー 玉ねぎとワカメの みそ汁 りんご	29. さばのみそ焼き ほうれん草の 納豆あえ ひとくちかぼちゃ あさりのすまし汁 オレンジ	30. 園外活動 	31. 八宝菜 さつまいもの レモン煮 ブロッコリー じゃこじゃこ汁 バナナ	10月の食育行事は芋掘りです。 JAの畑と園の畑へさつまいも掘りに 出かけます。 掘ったお芋はあうちに持ち帰ります。 焼き芋や汁、大学いも、煮物、 スイートポテトなどいろんなメニューで 食べてみてください。 さつまいもは皮にも食物繊維やミネラル、ビタミンが たくさん含まれているので皮も食べるといいですよ。	
		焼き芋 牛乳	フレークスナック 豆乳りんご	青のりごまトースト 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	

10月の離乳食メニュー(10/1～10/12)

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	離乳食の食器の 選び方 ・スポン 柄が握りやすく くぼみが浅い ものを選びます。 ・フォーク 溝が深めの もののほうが 食べ物の束れやすく 麺類もからめ やすいです。 ・お皿 縁が直角に 立ち上がっている ほうが食べ物を 簡単にすくことが できます。	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ
	昼食		全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 じゃがいも ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 こまつな、大根 しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ 豆腐 だし（昆布）
	おやつ		食パン ミルク	蒸しパン ミルク	オレンジゼリー ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ
	昼食		全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 ブロッコリーと コーンのサラダ 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 じゃがいも ささ身 キャベツの ドレッシングあえ バイクドかぼちゃ	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 こまつな、大根 しらす 生姜焼き 粉ふきいも 大根とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも 白身魚 ほうれん草のナムル 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ 豆腐 麻婆豆腐丼 もやしの塩昆布あえ
	おやつ		トースト ミルク	蒸しパン ミルク	オレンジゼリー ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、大根、 こまつな、 かぼちゃ、 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ きゅうり、 ブロッコリー、 さつまいも 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす だし（昆布）
	おやつ	にんじん蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	かぼちゃ蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、大根、 こまつな、 かぼちゃ、 白身魚 かぼちゃの黒ごま煮 根菜みそ汁	全がゆ～軟飯 きゅうり、 ブロッコリー、 さつまいも チキンナゲット 春雨とワカメの酢の物	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー しらす かぼちゃのミートグラタン コールスローサラダ 五目汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ 豆腐 ほうれん草のあえ物 豆腐とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす バイクドポテト
	おやつ	にんじん蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	トースト ミルク	かぼちゃ蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク

10月の離乳食メニュー(10/14～10/31)

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	14.	15.	16.	17.	18.	19.
	昼食	スポーツの日 	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、大根 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 きゅうり しらす だし（昆布）
	おやつ		ぶどうゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	15.	16.	17.	18.	19.	
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも ささ身 バーベキューチキン ひじきとツナのマリネ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう 豚肉のみそ炒め かぼちゃの土佐煮 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 キャベツのゆかりあえ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、大根 白身魚 きんぴら にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 きゅうり しらす ビビンバ丼 キャベツのごまあえ	
	おやつ	ぶどうゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク	
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	21.	22.	23.	24.	25.	26.
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 こまつな、 さつまいも 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 きゅうり、 キャベツ 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり しらす だし（昆布）
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	21.	22.	23.	24.	25.	26.
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 豆腐 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 もやしのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 こまつな、 さつまいも 白身魚 こまつなのサラダ	全がゆ～軟飯 人参、大根、 きゅうり、 キャベツ 豆腐 刻み昆布の酢の物 けんちん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 カラフルミートローフ クリームシチュー	全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 キャベツのツナあえ 豚汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり しらす 切干大根のごま酢あえ
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	28.	29.	30.	31.	秋の味覚を楽しみましょう 「実りの秋」と言われるように 秋は新米、なす、さんま、 さつまいも、くり、りんご、梨など おいしいものがたくさん出回る 季節です。 旬の食材を知って味あうことは 味覚形成にも役立ちます。 ゆでたり、ふかしたり 食材そのものの味を味あて みて下さい。	
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ ブロッコリー じゃがいも ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも しらす だし（昆布）		
	おやつ	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク		
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	28.	29.	30.	31.		
	昼食	全がゆ～軟飯 玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー ささ身 マカロニグラタン キャベツの香りあえ 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ しらす ほうれん草の納豆あえ あさりのすまし汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ ブロッコリー じゃがいも ささ身 鶏肉の香草パン粉焼き 蒸し野菜の オーロラソース	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも しらす 八宝菜 さつまいものレモン煮 じゃこじゃこ汁		
	おやつ	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	トースト ミルク	蒸しパン ミルク		