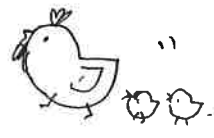
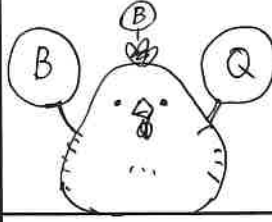
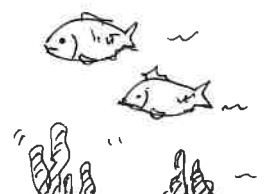


10月のメニュー

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
昼食	おやつ	10月のクッキングはお月見団子作りです。 10/6(月)の十五夜に月ごみさんがお団子作りに挑戦します。 お月見は平安時代から続く行事で、月に見立てたお団子を食べることで健康と幸せも得られると考えられています。 作ったお団子は、おやつ時間にみんなでいただきます。☆金葉米を使用しています。	1. 園外活動 	2. 中華風肉みそうどん キャベツのナムル ブロッコリー 豆腐と玉ねぎのすまし汁 バナナ	3. 雑穀ごはん 鮭のピザ焼き マカロニサラダ ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁	4. ビビンバ丼 キャベツの おかかあえ チーズ/たべるいりこ	
			じゃこトースト 牛乳	ひじきチャーハン お茶	りんごのガレット 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳	
昼食	おやつ	6. 鶏肉のみそ焼き こまつなのサラダ ブロッコリー 切干大根と ワカメのみそ汁 バナナ	7. ハロウィン パーティ Trick or Treat = 	8. 園外活動 	9. みそカツ丼 ブロッコリーの中華あえ ワカメスープ りんご	10. 麦ごはん お魚ハンバーグ キャベツと コーンのあえ物 ブロッコリー 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	11. 豆腐のそぼろ丼 ほうれん草の きのこあえ チーズ/たべるいりこ
		お月見だんご 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	焼きおにぎり お茶	マカロニきなこ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	おやつ	13. スポーツの日 	14. 鮭の変わり西京焼き ひじきとツナのマリネ ブロッコリー 豆乳みそ汁	15. 園外活動 	16. 天然酵母パン マカロニグラタン ブロッコリーと コーンのサラダ ひとくちかぼちゃ もやしのみそ汁 オレンジ	17. 雑穀ごはん さばのさっぱり焼き れんこんと ごぼうの金平 こまつな かみなり汁 りんご	18. 豚丼 キャベツの甘酢和え チーズ/たべるいりこ
			フルーツゼリー お茶	抹茶ケーキ 牛乳	中華おこわ お茶	焼きいも 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	おやつ	20. 和風ポトフ 刻み昆布の煮物 ほうれんそう りんご	21. 園外活動 	22. お楽しみ バイキング 	23. 野菜たっぷり 豚の生姜焼き さつまいもの甘煮 こまつな 豆腐とワカメのみそ汁 バナナ	24. 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん 焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリー 豚汁 柿	25. トマト風味の ハヤシライス 蒸し野菜の オーロラあえ たべるいりこ
		青のりごまトースト 牛乳	豆乳プリン お茶	お誕生日 スペシャル	チーズボール お茶	キャロットケーキ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	おやつ	27. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 ブロッコリー じゃこじゃこ汁 りんご	28. さばのおろし煮 キャベツの ゆかりあえ こまつな 根菜みそ汁 柿	29. 園外活動 	30. きのこの 炊き込みごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のあえ物 ひとくちかぼちゃ 豆腐とワカメのみそ汁	31. 雑穀ごはん あじのムニエル ポテトサラダ ブロッコリー 野菜スープ りんご	10月の食育行事 - 芋掘り - JAの畑と園の畑へ子どもたちはさつまいも掘りに出かけます。 掘ったお芋はお家に持ち帰りますので、火炙り芋、大学芋、サラダ、スイートポテト、煮物など色々なメニューで味わってください。
		たこ焼き風ポテト 牛乳	豆乳フレンチ トースト 牛乳	フレークスナック 牛乳	バナナケーキ 牛乳	スパゲティ ナポリタン 牛乳	

10月の離乳食メニュー(10/1～10/11)

2025年

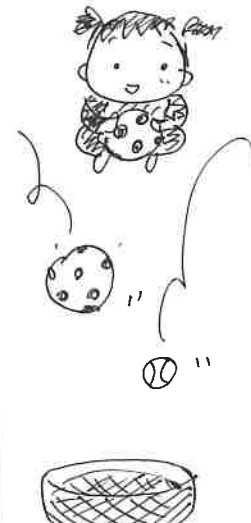
認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5～8ヶ月頃	補食	食が細い子や食べムウには？ 食べる量には個人差があります。 食べる量が少なくても 成長曲線に浴びていれば 1日配はいいと思います。 食べムウは多かれ少なかれ ほとんどの赤ちゃんにあります。		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食			全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、かぼちゃ ほうれんそう、 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、 キャベツ、 じゃがいも 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 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 しらす だし（昆布）
	おやつ			食パン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	これは発達段階の1つで 「食べたいときと食べたくないときがある」ということを 赤ちゃんが感じている成長のしるしです。 2～3日単位でトータルで バランスよく食べていれば 食べムウはそんなに気にしなくても大丈夫です。		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食			全がゆ～軟飯 たまねぎ、かぼちゃ ほうれんそう、 ブロッコリー ささ身 ほうれんそうの ごまあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 豆腐 キャベツのナムル 豆腐のすまし汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 鮭のピザ焼き マカロニサラダ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう しらす ビビンバ丼 キャベツのおかかあえ
	おやつ			トースト ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5～8ヶ月頃	補食	6. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 こまつな、 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、 キャベツ、 かぼちゃ しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 さつまいも、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ しらす 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、 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう しらす だし（昆布）
	おやつ	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	6. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 こまつな、 ブロッコリー ささ身 鶏肉のみそ焼き こまつなのサラダ 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ しらす もやしと人参の 塩昆布あえ	全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 さつまいも、 ブロッコリー ささ身 チキンナゲット キャベツのツナあえ	全がゆ～軟飯 たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ しらす ブロッコリーの 中華あえ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 豆腐 キャベツのあえ物 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう しらす だし（昆布） 豆腐のそぼろ丼 ほうれん草の きのこ和え
	おやつ	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク

10月の離乳食メニュー(10/13～10/31)

2025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	13.	14.	15.	16.	17.	18.
	昼食	スポーツの日	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 だし（昆布）	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、 ブロッコリー かぼちゃ しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ しらす だし（昆布）
	おやつ		おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食		14.	15.	16.	17.	18.
	昼食		全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 鮭の変わり西京焼き ひじきとツナのマリネ 豆乳みそ汁	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 キャベツの磯あえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー かぼちゃ しらす グラタン ブロッコリーのサラダ もやしのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 豆腐 れんこんとごぼうの きんぴら かみなり汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ しらす 豚丼 キャベツの甘酢あえ
	おやつ		おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	20.	21.	22.	23.	24.	25.
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 ほうれんそう ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 かぼちゃ、 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、 キャベツ、 ほうれんそう ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす だし（昆布）
	おやつ	食パン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	人参蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	20.		22.	23.	24.	25.
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 ほうれんそう ささ身 和風ポトフ 刻み昆布の煮物	全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 白身魚 もやしのごまあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう ささ身 春雨とワカメの酢の物 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな 豆腐 野菜たっぷり豚生姜焼き さつまいもの甘煮 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 豚汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす 蒸し野菜のオーロラあえ
	おやつ	トースト ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	にんじん蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	27.	28.	29	30.	31	(秋の味覚を楽しもう) 秋が旬の食材 新米、なす、さんま さといも、さつまいも、 梨、りんご、柿など 秋はおいしい食べ物が多 くさん出回ります。 旬の食材を知って 味わうことは、食材 への興味が増し 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 味わって下さい。
	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、大根、 キャベツ、 こまつな 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ ささ身 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 白身魚 だし（昆布）	
	おやつ	ふかしいも ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	27.	28.	29.	30.	31.	
	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 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 じゃこじゃこ汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 キャベツ、 こまつな キャベツのゆかりあえ 根菜みそ汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも 豆腐 元気ハンバーグ 切干大根のごま酢あえ	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ ささ身 鶏の照り焼き ほうれん草のあえ物 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 ポテトサラダ 野菜スープ	
	おやつ	ふかしいも ミルク	トースト ミルク	おにぎり ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	