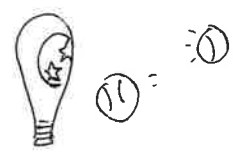
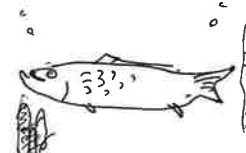


10月のメニュー

2026年 10月 金芽米を使っています。

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土	
昼食	レシピ紹介 フレークスナック …… (10月5日のやつです。 (材料 4人分) コーンフレーク 100g 無塩バター 20g マシュマロ 60g (作り方) ① フライパンまたは鍋にバターとマシュマロを入れ、溶かす。 ② コーンフレークを入れ、混ぜ合わせる。 ③ バットにクッキングシートをしき、②を広げる。 上からクッキングシートをかぶせ、手で押しながら 1.5cmくらいの厚さにする。 ④ 冷めてから好きな大きさにカットする。		<10月が旬の食材> さつまいも 里芋 きのこ くり りんご 柿 など… 秋はおいしいものが たくさん出回る季節です。 旬の秋の味覚も 楽しみましょう。		1. 八宝菜 さつまいもの甘煮 ブロッコリー 大根とワカメの みそ汁 バナナ	2. 麦ごはん あじの蒲焼き 刻み昆布のサラダ ひとくちかぼちゃ 玉ねぎのみそ汁 りんご	3. 麻婆豆腐丼 こまつなのごまあえ チーズ
	おやつ				野菜チャーハン お茶	レモンバター トースト 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	5. シュウマイ バンサンスー こまつな 豆乳みそ汁 オレンジ	6. ハロウィン パーティー 	7. 園外活動 	8. 天然酵母パン ポークチャップ マカロニサラダ ひとくちさつま 豆腐とワカメのみそ汁 りんご	9. 雑穀ごはん さばのごまだれ焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁 柿	10. チキンカレー キャベツの土佐あえ 食べるいりこ	
	おやつ フレークスナック 牛乳	ドーナツ 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	こまつなの みそおにぎり お茶	キャロットケーキ 牛乳	バナナ 牛乳	
昼食	12. スポーツの日 	13. あじの香味焼き 高野豆腐の五目煮 こまつな もやしのみそ汁 オレンジ	14. 園外活動 	15. 中華風肉みそうどん ブロッコリーの 塩昆布あえ 豆腐となめこの みそ汁 オレンジ	16. 麦ごはん 鮭のオーロラ焼き 切干大根の酢の物 ひとくちかぼちゃ 玉ねぎとワカメのみそ汁 バナナ	17. 鶏野菜丼 ほうれんそうと コーンのあえ物 チーズ	
	おやつ	豆乳プリン お茶	抹茶蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり お茶	お好み焼き 牛乳	バナナ 牛乳	
昼食	19. チキングラタン ブロッコリーの おかかあえ ひとくちかぼちゃ 大根とあげのみそ汁	20. さばのおろし煮 ほうれんそうの 納豆あえ ひとくちさつま にゅうめん汁 柿	21. 園外活動 	22. お楽しみ バイキング 	23. 雑穀ごはん ミートローフ ほうれん草のあえもの ひとくちさつま 豆腐とあげのみそ汁 柿	24. トマト風味の ハヤシライス ブロッコリーの サラダ 食べるいりこ	
	おやつ フルーツゼリー お茶	豆乳フレンチ トースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	お誕生日 スペシャル	しらすおにぎり お茶	バナナ 牛乳	
昼食	26. 鶏のケチャップ焼き ブロッコリーの 和風マヨネーズ ひとくちかぼちゃ キャベツのみそ汁	27. さばの生姜焼き 春雨とワカメの 酢の物 ほうれんそう 玉ねぎとあげのみそ汁 オレンジ	28. 園外活動 	29. 肉じゃが ほうれん草の 彩おかかあえ 切干大根のみそ汁 バナナ	30. 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 豆腐とワカメの みそ汁 りんご	31. ビビンバ丼 キャベツの香り漬け チーズ	
	おやつ ホットビスケット 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	ごまじゃこトースト 牛乳	中華おこわ お茶	チーズマフィン 牛乳	バナナ 牛乳	

10月の離乳食メニュー(10/1～17)

2026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	離乳食に味付けは必要？ 赤ちゃんは離乳食を口にしたからいろいろな味と出会います。そのため余分な調味料は使わず"素材の味をしっかりと覚えさせてあげることが大切です。 素材そのものの味や、かつお、昆布などのだしで風味を楽しみましょう。 5～6か月頃は味付けをしないのが基本です。 7か月以降も調味料は風味付け程度にとどめ、薄味を心がけましょう。			1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食				全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 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 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 だし(昆布)
	おやつ				おかゆ ミルク	食パン 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
	昼食				全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー ささ身 八宝菜 さつまいもの甘煮 大根とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 刻み昆布のサラダ たまねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 麻婆豆腐丼 こまつなのごまあえ
	おやつ				おにぎり ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	5. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、 じゃがいも、 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、 さつまいも 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、たまねぎ、 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	バナナ 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	5. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 ささ身 しゅうまい パンサンスー 豆乳みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす バーベキューチキン かぼちゃのサラダ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 チキンナゲット キャベツの磯あえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 豆腐 ポークチャップ マカロニサラダ 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 ひじきの煮物 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ しらす キャベツの土佐あえ
	おやつ	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	おにぎり ミルク	人参蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	12. スポーツの日 					17. フルーツ
	昼食						全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ						バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食						17. フルーツ
	昼食						全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ ほうれんそう しらす 鶏野菜丼 ほうれんそうと コーンのあえ物
	おやつ						バナナ ミルク

10月の離乳食メニュー(10/19～10/31)

2026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	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、大根 ブロッコリー、 かぼちゃ 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、 ほうれんそう 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 ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 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、 キャベツ、 さつまいも 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 しらす だし（昆布）
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	しらすがゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 たまねぎ、大根 ブロッコリー、 かぼちゃ ささ身 ブロッコリーの おなかあえ 大根とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう 白身魚 ほうれんそうの 納豆あえ にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ ささ身 コールスローサラダ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす 蒸し野菜のサラダ 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 豆腐 ミートローフ ほうれん草のあえ物 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー しらす ブロッコリーと コーンのサラダ
	おやつ	おにぎり ミルク	トースト ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	しらすおにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ
	昼食	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、 きゅうり、 ほうれんそう 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、 かぼちゃ 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 じゃがいも しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ 豆腐 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	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パン 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	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ ささ身 鶏のケチャップ焼き キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ほうれんそう しらす 春雨とワカメの酢の物 玉ねぎとあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 かぼちゃ ささ身 キャベツの ドレッシングあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう じゃがいも しらす 肉じゃが ほうれん草のおなかあえ 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ 豆腐 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	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 キャベツの香り漬け
	おやつ	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	トースト 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