

10月献立表

聖隷のお保育園 2025年10月乳児食

◎は、かみかみメニューです。

えほん

★今月の絵本献立★

『じゃがいもじゃがじゃが
さつまいも』

子どもたちの大好きなじゃがいもとさつまいものお話です。お隣同士にすむ、じゃがいものじゃがだんしゃく一家とさつまいものさつまどん一家。ある日、ちからくらべをすることになりました。さあさあ、どっちが勝つのかな？どっちがおいしいのかな？今月は、いろいろなお芋料理で楽しみたいと思います。



	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 春雨サラダ かきたま汁(青菜) バナナ お茶	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め キャベツのごま和え みそ汁(小松菜・白菜) パン お茶	
おやつ	牛乳 ☆カステラ/蒸しパン	お茶 わかめおにぎり	牛乳 じゃがバター	
エネルギー(kcal)	400	431	424	
蛋白質(g)	16.2	17.0	16.6	
脂質(g)	11.4	14.6	15.4	
食塩相当量(g)	0.9	1.4	1.0	

土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 鯖の香味焼き 納豆和え みそ汁(大根・豆腐) メロン お茶	バターパン ポークビーンズ スパゲティサラダ やさいスープ もも缶 牛乳	ご飯 餃子バーグ 塩昆布ナムル みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 うさぎサンド	お茶 いなり寿司	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	お茶 ヨーグルト・クッキー	牛乳 みかんゼリー
エネルギー(kcal)	450	490	448	437	442
蛋白質(g)	21.3	18.7	19.7	19.0	18.5
脂質(g)	12.1	19.8	12.8	16.8	13.8
食塩相当量(g)	1.4	1.5	1.2	1.3	1.2

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食		ご飯 鯖の味噌焼き ◎牛蒡と人参の甘辛煮 すまし汁(えのき・そうめん) パン お茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ お茶	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶	肉みそラーメン 大根の中華和え 大学芋 キウイ お茶	わんぱくひろば
おやつ		牛乳 かぼちゃパンケーキ	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 フルーツサンド	
エネルギー(kcal)		449	436	438	536	
蛋白質(g)		17.1	19.3	19.6	19.8	
脂質(g)		11.3	13.3	12.5	16.6	
食塩相当量(g)		1.2	1.1	1.3	1.5	

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
昼食	きのこツナの混ぜご飯 鯖の塩焼き ささみサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) ☆かき/バナナ お茶	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ キャベツの押麦スープ オレンジ 牛乳	ご飯 タラのカレー風味焼き ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・油揚げ) もも缶 お茶	こぎつねうどん 金時豆煮 酢の物 バナナ お茶	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) メロン お茶
おやつ	豆乳 やさしいゼリー・プチクッキー	お茶 さつま芋茶巾	牛乳 やわらかサブレ・おかき	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ
エネルギー(kcal)	499	465	445	484	473
蛋白質(g)	21.0	17.8	16.6	18.8	17.3
脂質(g)	17.2	19.4	15.1	12.5	16.1
食塩相当量(g)	1.4	1.0	1.3	1.2	1.4

	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー
昼食	ご飯 鮭フライ キャロットマリネ みそ汁(麩・白菜) もも缶 お茶	黒糖ロール 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の塩だれ焼き マカロニサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	しょうゆラーメン ◎ちくわの磯辺揚げ ハムサラダ メロン お茶	ハロウィンカレー たまごサラダ チーズ オレンジ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 バナナクレープ	牛乳 米粉のカップケーキ
エネルギー(kcal)	399	480	483	412	535
蛋白質(g)	16.4	19.5	16.9	15.9	18.4
脂質(g)	9.8	16.1	15.3	17.0	21.6
食塩相当量(g)	0.9	1.6	0.9	1.6	1.3

☆印のついている献立について
うさぎ/以降の献立...りず・ひよこ
成長に合わせて献立変更しています。



10月献立表

聖隷のお保育園 2025年10月離乳食



★今月の絵本献立★

『じゃがいもじゃがじゃが
さつまいも』

子どもたちの大好きなじゃがいもとさつまいものお話です。お隣同士にすむ、じゃがいものじゃがだんしゃく一家とさつまいものさつまどん一家。ある日、ちからくらべをすることになりました。さあさあ、どっちが勝つのかな？どっちがおいしいのかな？今月は、いろいろなお芋料理で楽しみたいと思います。



	1	2	3	4
	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	お粥 白身魚の味噌煮 ビーフン煮 離乳 かきたま汁 (青菜) バナナ お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 さつま芋甘煮 バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろあんかけ キャベツの煮びたし みそ汁 (小松菜・白菜) バナナ お茶	土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 ふかしじゃが芋	
エネルギー(kcal)	219	298	234	
蛋白質(g)	8.4	10.5	9.9	
脂質(g)	3.8	3.8	5.0	
食塩相当量(g)	0.7	1.1	0.8	

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 タラの煮付け 納豆和え みそ汁 (大根・豆腐) バナナ お茶 	食パン トマト煮 スパゲティサラダ やさいスープ バナナ お茶	お粥 野菜入りバーグ 小松菜煮浸し みそ汁 (じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 南瓜サラダ 豆腐煮 わかめスープ バナナ お茶	お粥 鶏団子煮 コールスローサラダ みそ汁 (玉葱・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 うさぎサンド	お茶 磯粥	お茶 たまごせんべい・人参チップ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 りんごゼリー
エネルギー(kcal)	286	233	235	454	226
蛋白質(g)	13.5	10.4	9.6	19.3	9.5
脂質(g)	5.4	4.8	4.7	7.3	3.9
食塩相当量(g)	1.2	0.8	0.8	1.3	0.8

	13	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食		お粥 タラのみそ煮 人参のスティック煮 すまし汁 (えのき・そうめん) バナナ お茶	お粥 鶏そぼろ煮 大根煮 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	ゆかり粥 カレーの照り煮 白菜のおかか煮 みそ汁 (豆腐・玉葱) バナナ お茶	肉みそにゅうめん 大根と人参の煮物 蒸しさつま芋 バナナ お茶	わんぱく ひろば
おやつ		お茶 かぼちゃパンケーキ	お茶 マカロニきな粉	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 ジャムサンド	
エネルギー(kcal)		281	249	244	293	
蛋白質(g)		9.6	11.0	9.7	10.1	
脂質(g)		5.0	4.5	8.2	3.1	
食塩相当量(g)		1.0	0.8	1.1	0.8	

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
昼食	お粥 蒸しカレー キャベツ煮浸し みそ汁 (豆腐・わかめ) バナナ お茶	食パン 鶏肉だんご煮 ポテトサラダ キャベツの押麦スープ バナナ お茶	お粥 タラの照り煮 ブロッコリー煮 みそ汁 (玉葱・油揚げ) バナナ お茶	野菜にゅうめん 豆腐の煮物 胡瓜煮 バナナ お茶	お粥 鶏つくね 大根煮 みそ汁 (じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 さつま芋茶巾	お茶 たまごボーロ・人参チップ	お茶 ジャムサンド	お茶 蒸しパン
エネルギー(kcal)	247	266	210	470	248
蛋白質(g)	8.6	12.1	7.5	16.3	9.7
脂質(g)	9.6	4.0	3.4	6.1	4.7
食塩相当量(g)	0.7	0.9	0.8	1.4	1.1

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー
昼食	お粥 鮭の煮つけ キャロットサラダ みそ汁 (麩・白菜) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 じゃがいもと人参煮 コーンスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉そぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 (小松菜・玉葱) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のとうろ煮 やさいサラダ バナナ お茶	お粥 野菜トマト煮 たまごサラダ りんご お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 さくら粥	お茶 ヨーグルト・人参チップ	お茶 サンドパン	お茶 かぼちゃのパンケーキ
エネルギー(kcal)	263	232	277	324	324
蛋白質(g)	10.1	10.6	10.3	12.5	10.2
脂質(g)	4.7	4.6	2.8	4.9	9.7
食塩相当量(g)	0.9	1.1	0.9	1.3	0.6

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になり
ます