

# 2023年10月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会  
ひがみや児童センター



日 曜日	AM朝食	昼食	離乳 後期食		間食 (3時)	材料	延長 (6時)	材料
			材料					
2 月	ハイハイン 野菜	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ	米 豚肉 玉葱 人参 コーン 醤油 上白糖 かつお昆布だし 春雨 胡瓜 キャベツ 酢 上白糖 食塩 かつお昆布だし 豆腐 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖		南瓜蒸しパン	小麦粉 油 バーソガトガラ - 上白糖 水 南瓜	バナナ	バナナ
3 火	ハイハイン	軟飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 肉団子	米 / わかめ かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖 厚揚げ 豚肉 青梗菜 人参 玉葱 醤油 上白糖 かつお昆布だし 片栗粉 豚肉 キャベツ 醤油 上白糖 片栗粉		バナナ	バナナ	オープンボテト	じゃが芋 食塩
4 水	ハイハイン 野菜	軟飯 コロコロサラダ 鮭のチャンチャン焼き すまし汁	米 / じゃが芋 胡瓜 ひじき 人参 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし 鮭 えのき茸 玉葱 人参 キャベツ 味噌 上白糖 かつお昆布だし 大根 小松菜 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	お子様せんべい	お子様せんべい	ホットケーキ	小麦粉 油 バーソガトガラ - 上白糖 水	
5 木	ハイハイン	みそラーメン 魚の青のり煮 もやしサラダ	中華麺 豚肉 白菜 人参 コーン かつお昆布だし 味噌 醤油 上白糖 鮭 青のり 醤油 上白糖 かつお昆布だし もやし キャベツ 人参 醗 醤油 上白糖 かつお昆布だし	きのこ おにぎり	米 人参 しめじ 茎 醤油 上白糖	お子様 せんべい	お子様 せんべい	お子様 せんべい
6 金	ハイハイン 野菜	軟飯 白菜の和え物 豚肉とおからのとろみ煮 みぞ汁	米 / 白菜 人参 胡瓜 醤油 上白糖 かつお昆布だし 豚肉 玉葱 人参 おから 醤油 上白糖 かつお昆布だし 片栗粉 ほうれん草 厚揚げ かつお昆布だし 味噌	さつま芋 スティック	さつま芋	ハイハイン	ハイハイン	
7 土	ハイハイン	チキンライス スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 コーン ケチャップ 上白糖 食塩 かつお昆布だし 大根 キャベツ かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	お子様せんべい	お子様せんべい			
9 月		スポーツの日						
10 火	ハイハイン	軟飯 みぞ汁 魚の塩焼き そうめんチャンブルー	米 / 小松菜 玉葱 かつお昆布だし 味噌 鮭 そうめん 豚肉 人参 コーン キャベツ 醤油 上白糖 食塩 かつお昆布だし	お子様せんべい	お子様せんべい	コーン蒸しパン	小麦粉 油 バーソガトガラ - 上白糖 水 コーン	
11 水	ハイハイン 野菜	軟飯 オレンジ 秋野菜シチュー キャベツサラダ	米 / オレンジ 牛肉 玉葱 里芋 人参 しめじ茸 かつお昆布だし ケチャップ 醤油 上白糖 食塩 片栗粉 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし	さつま芋 きな粉 上白糖	さつま芋 きな粉 上白糖	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜	
12 木	ハイハイン	軟飯 みぞ汁 筑前煮 しらす和え	米 / えのき茸 わかめ かつお昆布だし 味噌 大根 人参 里芋 鮭肉 醤油 上白糖 かつお昆布だし 小松菜 キャベツ しらす 醤油 上白糖 かつお昆布だし	お野菜サンド	食パン 豚肉 玉葱 人参 ケチャップ	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜	
13 金	ハイハイン 野菜	きのこミートスマッシュティ 南瓜サラダ オレンジ	スマッシュティ 玉葱 ピーマン しめじ茸 牛肉 豚肉 ケチャップ 上白糖 醤油 食塩 小麦粉 南瓜 大豆 胡瓜 人参 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし オレンジ	じゃこピー おにぎり	米 人参 ピーマン しらす 醤油 上白糖	お子様 せんべい	お子様 せんべい	お子様 せんべい
14 土	ハイハイン	鶏そぼろ丼ぶり スープ	米 鶏肉 ほうれん草 人参 醤油 上白糖 キャベツ 里芋 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	お子様せんべい	お子様せんべい			
16 月	ハイハイン 野菜	ひじきのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みぞ汁	米 しらす 人参 胡瓜 ひじき コーン 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし 厚揚げ 小松菜 鶏肉 醤油 上白糖 かつお昆布だし なめこ茸 かつお昆布だし 味噌	焼き芋	さつま芋	きな粉 パンケーキ	小麦粉 油 バーソガトガラ - 上白糖 水 きな粉	
17 火	ハイハイン	パン イタリアンサラダ 鶏肉のケチャップ煮込み オーブンボテト スープ	パン / 胡瓜 人参 ブロッコリー コーン 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし 鶏肉 ケチャップ 食塩 醤油 上白糖 かつお昆布だし じゃが芋 / キャベツ 玉葱 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト バナナ	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜	
18 水	ハイハイン 野菜	軟飯 小松菜の和え物 魚の塩焼き 大根おろしかけ みぞ汁	米 / 小松菜 人参 醤油 上白糖 かつお昆布だし カレイ 大根 醤油 かつお昆布だし 豆腐 人参 かつお昆布だし 味噌	じゃが芋 マッシュ	じゃが芋 青のり 食塩	バナナ	バナナ	
19 木	ハイハイン	野菜うどん きのこサラダ さつま芋の甘煮	うどん 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 油揚げ かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖 豚肉 しめじ茸 レタス 胡瓜 人参 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし さつま芋 醤油 上白糖 かつお昆布だし	しらすおにぎり	米 しらす	お子様 せんべい	お子様 せんべい	
20 金	ハイハイン 野菜	軟飯 みぞ汁 魚の磯辺焼き お浸し	米 / 厚揚げ 玉葱 かつお昆布だし 味噌 鮭 青のり 醤油 上白糖 かつお昆布だし 小松菜 キャベツ 醤油 上白糖 かつお昆布だし	お子様せんべい	お子様せんべい	ハイハイン	ハイハイン	
21 土	ハイハイン	チキンピラフ スープ	米 鶏肉 玉葱 ピーマン 食塩 醤油 上白糖 かつお昆布だし 白菜 人参 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	お子様せんべい	お子様せんべい			
23 月	ハイハイン 野菜	軟飯 みぞ汁 魚の濁け焼き ひじきと大豆の煮物	米 / 豆腐 小松菜 かつお昆布だし 味噌 鮭 醤油 上白糖 かつお昆布だし ひじき 大豆 人参 醤油 上白糖 かつお昆布だし	お子様せんべい	お子様せんべい	心かし芋	さつま芋	
24 火	ハイハイン	軟飯 もやしスープ なすのマーボー豆腐 胡瓜の和え物	米 / 玉葱 小松菜 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖 豚肉 人参 キャベツ なす 豆腐 醤油 上白糖 味噌 かつお昆布だし 胡瓜 人参 もやし 醤油 上白糖 かつお昆布だし	お子様せんべい	お子様せんべい	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜	
25 水	ハイハイン 野菜	軟飯 ほうれん草のおかか和え けんちん汁	米 / ほうれん草 白菜 人参 かつお節 醤油 上白糖 かつお昆布だし 鮭 味噌 醤油 上白糖 かつお昆布だし 豆腐 大根 人参 小松菜 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	里芋の コロコロ煮	里芋 食塩	バナナ	バナナ	
26 木	ハイハイン	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	米 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 かつお昆布だし ケチャップ 醤油 上白糖 食塩 片栗粉 大根 しらす 胡瓜 醗 醤油 上白糖 玉葱 かつお昆布だし オレンジ	ホットドッグ	パン キャベツ ケチャップ 食塩 上白糖	お子様 せんべい	お子様 せんべい	
27 金	ハイハイン 野菜	軟飯 お浸し 豆腐のそぼろあんかけ みぞ汁	米 / 白菜 えのき茸 醤油 上白糖 かつお昆布だし 豆腐 鶏肉 醤油 上白糖 かつお昆布だし 片栗粉 南瓜 油揚げ かつお昆布だし 味噌	じゃがもちは	じゃが芋 青のり 食塩 片栗粉	ハイハイン	ハイハイン	
28 土	ハイハイン	焼きそば スープ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 醤油 上白糖 食塩 かつお昆布だし 大根 ブロッコリー かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	お子様せんべい	お子様せんべい			
30 月	ハイハイン 野菜	軟飯 トマトサラダ 鶏の照り焼き / 添え野菜 みぞ汁	米 / トマト 胡瓜 わかめ 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし 鶏肉 醤油 上白糖 / 玉葱 南瓜 豆腐 小松菜 かつお昆布だし 味噌	お子様せんべい	お子様せんべい	ハイハイン	ハイハイン	
31 火	ハイハイン	パン スティック野菜 ハンバーグ 添え 白菜のスープ	パン / 大根 胡瓜 醗 上白糖 食塩 かつお昆布だし 牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 玉葱 大豆 片栗粉 食塩 ケチャップ / ブロッコリー 人参 白菜 しめじ茸 かつお昆布だし 食塩 醤油 上白糖	スイート パンキン	南瓜 さつま芋 上白糖	お子様 せんべい	お子様 せんべい	

秋の味覚が盛りだくさん！！  
新米が出来始めるこの季節は、美味しいご飯と、栗・さつまいも・秋鮭・きのこ類など  
の旬の食材を使ったおかずで「食欲の秋」を楽しみましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成

