

令和2年度10月 予定献立表

玉の子保育園
作成栄養士 仲田栄子

	月	火	水	木	金	土
昼食				1 ごはん サンマの竜田揚げ トマトと竹輪の和えもの 青菜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	2 麦ごはん 油味噌 パパイアリチー ヒジキのさっぱり和え チムシン汁 りんご	3 三色丼 キャベツの塩昆布和え 油揚げのみそ汁 オレンジ
おやつ				牛乳 そうめんチャンプルー	牛乳 アップルパイ	牛乳 卵おにぎり
昼食	5 黒米ごはん サーモンニエルのキノコソース 白菜とピーマン炒め そうめん汁 りんご	6 あわごはん 花しゅうまい ひじきコーンの和え物 ゆし豆腐 バナナ	7 沖縄そば チキンのゴマサラダ 煮豆 バナナ	8 ごはん 八宝菜 焼きかぼちゃ コーンスープ 梨	9 麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん クープイリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	10 五目チャーハン 大学芋風 小松菜とエノキのすまし汁 バナナ
おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 おかか昆布おにぎり	牛乳 キャロットサンド	牛乳 芋天ぷら	牛乳 くずもち	牛乳 しらすおにぎり
昼食	12 黒米ごはん 豚肉のみそ焼き 高野豆腐入り卵とじ 白菜のみそ汁 オレンジ	13 あわごはん ポテト豆乳グラタン インゲンと卵の炒め コンソメスープ 青切りみかん	14 南瓜カレーライス ほうれん草ゴマ和え タマゴスープ ヨーグルト和え	15 ごはん さんまのゴマ風味焼き キャベツ炒め アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ	16 ♪お弁当会♪	17 職員研修
おやつ	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	牛乳 鮭と枝豆のおにぎり	牛乳 アーサ入りヒラヤーチー	牛乳 シリアルクッキー	牛乳 きな粉揚げパン	
昼食	19 黒米ごはん サバのトマト煮 コールスローサラダ 青菜と豆腐のすまし汁 青切りみかん	20 あわごはん 小魚のゴマ衣揚げ 鶏そぼろ春雨炒め 豆腐のすまし汁 梨	21 ごはん チキン照焼きかぼちゃソテー添え 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 梨	22 ごはん 肉豆腐 ごぼうサラダ ワカメと麩のみそ汁 りんご	23 麦ごはん ふーちゃんぶる ポテトサラダ イナムドゥチ かき	24 焼きそば もやしとワカメの酢の物 豆苗と豆腐のみそ汁 バナナ
おやつ	麦茶 ゴマ豆腐プリン ウエハース	牛乳 カラシ菜おにぎり	牛乳 ミニピザ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 チンピン	牛乳 ゆかりおにぎり
昼食	26 黒米ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ EYと絆のみそ汁 オレンジ	27 あわごはん 魚のカレーかけ キャロットサラダ コーンチャウダー かき	28 りんご ミートローフ キャロットサラダ コーンチャウダー かき	29 ごはん 白身魚の黄金焼き かぼちゃサラダ もやしのみそ汁 かき	30 麦ごはん キノコハンバーグ ヒジキとお豆の和え物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	31 マーボー丼 青菜のナムル ワカメと玉ねぎのすまし汁 バナナ
おやつ	牛乳 サーターアンダギー	牛乳 ツカカレーおにぎり	牛乳 ウムクジ天ぷら	牛乳 スイートポテト	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 鮭おにぎり
昼食						
おやつ						

※児童の年齢、保育所の行事、給食材料などの都合で、献立を変更することがあります。



10月 幼児食予定献立表



2020年度

玉の子夜間保育園

	月	火	水	木	金	土
幼児食				1 ご飯 ブリの照り焼き おから炒め 豚汁 フルーツ	2 さつまいもご飯 れんこんのつくね揚げ にんじんのきんぴら わかめのみそ汁 フルーツ	3 ご飯 酢豚 ほうれん草の白和え 冬瓜のみそ汁 フルーツ
離乳食						
幼児食	5 あわご飯 ベーコンの野菜巻きフライ ピクルス かぼちゃスープ フルーツ	6 麦ご飯 さばのみそ煮 中華風四色和え 小松菜としいたけのすまし汁 フルーツ	7 豚しょうが焼き丼 白和え にらともやしのみそ汁 フルーツ	8 あわご飯 さんまとトマトのチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	9 黒米 ミートローフ マッシュポテト けんちんみそ汁 フルーツ	10 きのこご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮 大根のみそ汁 フルーツ
離乳食						
幼児食	12 ハヤシライス コールスローサラダ たまごスープ フルーツ	13 ご飯 魚の甘酢あんかけ 野菜のごまサラダ 小松菜のスープ フルーツ	14 カツ丼 白菜の和え物 そうめん汁 フルーツ	15 エビピラフ チキンのから揚げ ポテトサラダ えのきのみそ汁 フルーツ	16 弁当会 職員研修	
離乳食						
幼児食	19 麦ご飯 しめじとささみのクリーム煮 油揚げのツナ焼き コンソメスープ フルーツ	20 ご飯 揚げだし豆腐 豚肉の甘酢炒め かぼちゃのみそ汁 フルーツ	21 もずく丼 もやしのナムル ほうれん草のみそ汁 フルーツ	22 あわご飯 サーモンニエルのキノコソース 白菜とピーマン炒め そうめん汁 フルーツ	23 ご飯 エビチリの卵とじ 春雨サラダ アーサ汁 フルーツ	24 沖縄そば 野菜のかきあげ オクラの梅和え フルーツ
離乳食						
幼児食	26 栗ご飯 筑前煮 ブロッコリーのしらす和え なめこのみそ汁 フルーツ	27 ご飯 さんまのパン粉焼き かぼちゃのそぼろ煮 まいたけ汁 フルーツ	28 みそラーメン 白菜とツナの和え物 さつまいものレモン煮 フルーツ	29 あわご飯 鮭のホイル焼き れんこんのきんぴら 大根汁 フルーツ	30 秋野菜カレー きゅうりの和え物 コーンと青菜のスープ フルーツ	31 ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ
離乳食						

10月の予定献立表

離乳食 (中期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年10月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	カや熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	木	おかゆ 野菜と豆腐のトトロ煮 青菜のすまし汁 ポテトミルクマッシュ オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	沖縄豆腐 粉ミルク しらす干し	精白米 かたくり粉 じゃがいも そうめん 乾	トマト たまねぎ ちんげん菜 ネーブル 生 にんじん	
2	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 トマト煮 りんご	パン粥 すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク しらす干し 鶏ささみ	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	大根 にんじん たまねぎ レタス トマト なす りんご	
3	土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 さつま芋マッシュ オレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 さつまいも	インゲン たまねぎ こまつな ネーブル 生 にんじん キャベツ	
5	月	おかゆ 魚のトトロ煮 そうめんトトロスープ 白菜のそぼろ煮 りんご	おじや クリームスープ	ペに鮭	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	キャベツ にんじん 白菜 ピーマン りんご たまねぎ クリームスタイルコーン缶	
6	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ゆし豆腐 (離乳) サツマイモミルクマッシュ バナナ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 ゆし豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 さつまいも	キャベツ にんじん 葉ねぎ バナナ たまねぎ	
7	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 ブロッコリーのトトロ煮 バナナ	パン粥 すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	にんじん たまねぎ チンゲン菜 ブロッコリー バナナ	
8	木	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 豆腐の野菜あん りんご	おじや すまし汁	鶏むね皮なし 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん 白菜 ピーマン コーン缶 たまねぎ りんご チンゲン菜	
9	金	おかゆ 魚の野菜あん 冬瓜のミルク煮 オレンジ すまし汁	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん とうがん ネーブル 生 こまつな	
10	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 ミルク煮 小松菜のすまし汁 バナナ	おじや すまし汁	鶏むね皮なし	精白米 かたくり粉 さつまいも	たまねぎ 大根 チンゲン菜 (冷) にんじん こまつな バナナ	
12	月	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 人参ミルク煮	おじや すまし汁	鶏ひき肉 しらす干し 粉ミルク	精白米 かたくり粉	白菜 赤ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう ほうれんそう	
13	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 マッシュポテト 青切りみかん	おじや そうめんトトロスープ汁	鶏むね皮なし 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも そうめん 乾	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん 青木切りみかん ほうれんそう	
14	水	おかゆ 鶏肉そぼろ煮 マッシュカボチャ すまし汁 バナナ	おじや おやき	鶏もも肉 皮なし しらす干し	精白米 じゃがいも かたくり粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう バナナ	
15	木	おかゆ 魚のトマトあんかけ キャベツの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	トマト たまねぎ キャベツ にんじん とうがん ネーブル 生	
16	金	弁当会	パン粥 トトロスープ	粉ミルク しらす干し	じゃがいも 食パン (耳なし) かたくり粉	チンゲン菜 (冷)	
17	土	職員研修					
19	月	おかゆ 豆腐の柔らか煮 青菜のすまし汁 ブロッコリーそぼろ煮 青切りみかん	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米	キャベツ コーン缶 たまねぎ ちんげん菜 にんじん ブロッコリー 青木切りみかん インゲン	
20	火	おかゆ 鶏ひき肉と春雨そぼろ煮 すまし汁 かぼちゃの煮物 りんご	おじや さつま芋ミルクマッシュ すまし汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 粉ミルク	精白米 春雨 (乾) さつまいも	ちんげん菜 にんじん わかめ りんご たまねぎ 青のり キャベツ	
21	水	おかゆ 鶏肉とにんじんのそぼろ煮 すまし汁 豆腐のあんかけ りんご	パン粥 そうめんトトロスープ	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 おつゆ麩 食パン (耳なし) そうめん 乾	コーン缶 にんじん とうがん わかめ 乾 たまねぎ りんご ピーマン	
22	木	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 おろし和え りんご	パン粥 すまし汁	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	白菜 にんじん コーン缶 たまねぎ わかめ 乾 大根 りんご ブロッコリー	
23	金	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参クリームスープ マッシュポテト オレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん オレンジ チンゲン菜	
24	土	おかゆ 豆腐のみどりあんかけ すまし汁 小松菜ミルク煮 バナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉	こまつな たまねぎ もやし にんじん バナナ キャベツ	
26	月	おかゆ 肉じゃが風煮 すまし汁 オレンジ 豆腐の煮物	納豆がゆ すまし汁	豚挽き肉 納豆 豆腐	精白米 じゃがいも おつゆ麩	にんじん インゲン わかめ 乾 ネーブル 生	
27	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おじや おやき	鶏ひき肉 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも 粉ミルク	たまねぎ にんじん インゲン りんご	
28	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 ポテトミルク煮 バナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス コーン缶 バナナ 大根	
29	木	おかゆ 魚のみどりあんかけ かぼちゃとりんご重ね煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	白身魚 ツナ水煮缶	精白米 かたくり粉	ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ りんご ネーブル 生 にんじん	
30	金	おかゆ ミニハンバーグ レタスマルク煮 すまし汁 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	鶏ひき肉 しらす干し	精白米 かたくり粉 おつゆ麩 そうめん 乾	たまねぎ レタス ほうれんそう ネーブル 生 にんじん	
31	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん たまねぎ こまつな バナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※4日、11日、18日、25日は日曜日でお休みです

10月の予定献立表

離乳食 (後期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年10月

日 曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (さいろ)	体の調子をとのえる (みどり)	その他
1 木	おかゆ 野菜と豆腐のトトロスープ 青菜のすまし汁 ポテトミルクマッシュ オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	沖縄豆腐 粉ミルク しらす干し	精白米 かたくり粉 じゃがいも そろめ ん 乾	トマト たまねぎ ちんげん菜 ネーブル 生 にんじん	
2 金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 トマト煮 梨	スティックトースト すまし汁	沖縄豆腐 しらす干し	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	大根 にんじん たまねぎ レタス トマト なす 鶏ささみ 梨	
3 土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 焼き野菜 オレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 さつまいも 無塩バター	インゲン たまねぎ こまつな ネーブル 生 にんじん キャベツ	
5 月	おかゆ 魚の野菜あんかけ そうめんトトロスープ 白菜の炒め煮 りんご	おじや 蒸しパン (離乳1/2) クリームスープ	べに鮭 普通牛乳	精白米 かたくり粉 そろめん 乾 たね油 ホットケーキミックス 三温糖	キャベツ にんじん 白菜 ビーマン りんご たまねぎ クリームスタイルコーン缶	
6 火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ゆし豆腐 (離乳) 焼き野菜 パナナ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 ゆし豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも 無塩バター	キャベツ にんじん 葉ねぎ パナナ たまねぎ	
7 水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 野菜スティック パナナ	スティックトースト すまし汁	沖縄豆腐	精白米 食パン (耳なし) 無塩バター	にんじん たまねぎ もやし チンゲン菜 (冷) ブロッコリー パナナ	
8 木	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 豆腐の野菜あん 梨	おじや すまし汁	豚肩ロース肉 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん 白菜 ビーマン コーン缶 たまねぎ 梨 チンゲン菜 (冷)	
9 金	おかゆ 魚の野菜あん 冬瓜のミルク煮 オレンジ すまし汁	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん とうがん ネーブル 生 こまつな	
10 土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 にんじんスティック 小松菜のすまし汁 パナナ	おじや すまし汁	鶏むね皮なし	精白米 かたくり粉 さつまいも	たまねぎ 大根 チンゲン菜 (冷) にんじん こまつな パナナ	
12 月	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 焼き野菜	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス しらす干し 普通牛乳 卵	精白米 かたくり粉 無塩バター ホットケーキミックス たね油	白菜 赤ビーマン にんじん ほうれんそう ほうれんそう たまねぎ	
13 火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 焼き野菜 青切りみかん	おじや そうめんトトロスープ汁	鶏むね皮なし 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 じゃがいも 無塩バター そろめん 乾	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん 青木切りみかん ほうれんそう	
14 水	おかゆ 豚肉柔らか煮 焼き南瓜 すまし汁 パナナ	おじや おやき	豚もも 赤肉 しらす干し	精白米 じゃがいも かたくり粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう パナナ	
15 木	おかゆ 魚のトマトあんかけ キャベツの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	トマト たまねぎ キャベツ にんじん とうがん ネーブル 生	
16 金	弁当会	スティックトースト トトロスープ	しらす干し	じゃがいも 食パン (耳なし) 無塩バター かたくり粉	チンゲン菜 (冷)	
17 土	職員研修					
19 月	おかゆ 豆腐の柔らか煮 青菜のすまし汁 焼き野菜 青切りみかん	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 無塩バター	キャベツ コーン缶 たまねぎ ちんげん菜 にんじん ブロッコリー 青木切りみかん インゲン	
20 火	おかゆ 鶏ひき肉と春雨そぼろ煮 すまし汁 梨	おじや さつま芋バター焼き すまし汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 春雨 (乾) さつまいも 無塩バター	ちんげん菜 にんじん わかめ 乾 梨 たまねぎ あおさ キャベツ	
21 水	おかゆ 鶏肉とにんじんのそぼろ煮 すまし汁 焼き豆腐のあんかけ 梨	スティックトースト そうめんトトロスープ	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩 たね油 食パン (耳なし) 無塩バター そろめん 乾	コーン缶 にんじん とうがん わかめ 乾 たまねぎ 梨 ビーマン	
22 木	おかゆ 豚肉の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 おろし和え りんご	おじや おつゆ+1/2 すまし汁	豚もも 赤肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵	精白米 かたくり粉 ホットケーキミックス	白菜 にんじん コーン缶 たまねぎ わかめ 乾 大根 りんご ブロッコリー	
23 金	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 人参クリームスープ 焼き野菜 かき	おじや すまし汁	豚もも 赤肉 粉ミルク	精白米 じゃがいも 無塩バター	もやし にんじん 柿 チンゲン菜 (冷)	
24 土	おかゆ 焼き豆腐の野菜あんかけ すまし汁 小松菜ミルク煮 パナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 たね油 かたくり粉	こまつな たまねぎ もやし にんじん パナナ キャベツ	
26 月	おかゆ 肉じゃが風煮 すまし汁 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	豚挽き肉 納豆	精白米 じゃがいも おつゆ麩	にんじん インゲン もやし わかめ 乾 ネーブル 生	
27 火	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 かき	おじや おやき	豚挽き肉 プロセスチーズ	精白米 パン粉 かたくり粉 無塩バター じゃがいも	たまねぎ にんじん 柿	
28 水	おかゆ 焼き豆腐の野菜あんかけ すまし汁 ポテトミルク煮 パナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 たね油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス コーン缶 パナナ 大根	
29 木	おかゆ 魚のみどりあんかけ かぼちゃとりんご重ね煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	白身魚 ツナ水煮缶	精白米 かたくり粉	ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ りんご もやし ネーブル 生 にんじん	
30 金	おかゆ ミニハンバーグ レタスマルク煮 すまし汁 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	鶏ひき肉 しらす干し	精白米 かたくり粉 無塩バター おつゆ麩 そろめん 乾	たまねぎ レタス ほうれんそう ネーブル 生 にんじん	
31 土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん たまねぎ こまつな パナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※4日、11日、18日、25日は日曜日でお休みです