

2025年度 10がつ

こ ん だ て

末吉にこにこ保育園

| 日<br>(曜)             | ごっくん期 (初期ごろ 5~6ヶ月ごろ)               |                         | もぐもぐ期 (中期ごろ 7~8ヶ月ごろ)                       |   | かみかみ期 (後期ごろ 9~11ヶ月ごろ)                    |   |
|----------------------|------------------------------------|-------------------------|--|---|--|---|
|                      | メニュー                               | 使用している食材                | メニュー                                       | 使用している食材                                      | メニュー                                     | 使用している食材  |
| 27<br>(月)            | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>かれいとさつま芋のマッシュ    | 精白米・人参・玉葱<br>かれい・さつま芋   | おかゆ<br>かれいと小松菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>トマトスープ     | 精白米・かれい・小松菜<br>さつま芋・トマト<br>かつおだし・醤油・片栗粉       | おかゆ<br>かれいと小松菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>トマトスープ   | 精白米・かれい・小松菜<br>さつま芋・トマト<br>かつおだし・醤油・片栗粉                   |
| 14<br>・<br>28<br>(火) | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>豆腐とキャベツのトロトロ煮    | 精白米・人参・玉葱<br>豆腐・キャベツ    | うどん(葱)<br>ささみとキャベツのあんかけ<br>南瓜の煮物           | うどん・万能葱・ささみ・キャベツ<br>南瓜<br>かつおだし・醤油・片栗粉        | うどん(葱)<br>ささみとキャベツのカレー風あんかけ<br>南瓜の煮物     | うどん・万能葱・ささみ・キャベツ<br>南瓜<br>かつおだし・醤油・片栗粉・カレー粉               |
| 1<br>15<br>29<br>(水) | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>しらすとほうれん草のトロトロ煮  | 精白米・人参・玉葱<br>しらす・ほうれん草  | きな粉がゆ<br>しらすほうれん草の煮物<br>かぶの煮物<br>人参スープ     | 精白米・きな粉・しらす<br>ほうれん草・かぶ・人参<br>かつおだし・醤油・片栗粉    | きな粉がゆ<br>しらすほうれん草の煮物<br>かぶの煮物<br>人参スープ   | 精白米・きな粉・しらす<br>ほうれん草・かぶ・人参<br>かつおだし・醤油・片栗粉                |
| 2<br>16<br>30<br>(木) | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>かれいとじゃが芋のマッシュ    | 精白米・人参・玉葱<br>かれい・じゃが芋   | パンがゆ<br>鮭とじゃが芋のあんかけ<br>きゅうりの煮物<br>小松菜スープ   | 食パン・粉ミルク・鮭・じゃが芋<br>きゅうり・小松菜<br>かつおだし・醤油・片栗粉   | 食パン<br>じゃが芋のそぼろあんかけ<br>きゅうりの煮物<br>小松菜スープ | 食パン・じゃが芋・豚ひき肉(赤身)<br>きゅうり・小松菜<br>かつおだし・醤油・片栗粉             |
| 3<br>17<br>31<br>(金) | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>豆腐と茄子のトロトロ煮      | 精白米・人参・玉葱<br>豆腐・茄子      | おかゆ<br>豆腐と茄子の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>コーンスープ     | 精白米・豆腐・茄子<br>ブロッコリー・コーン缶<br>かつおだし・醤油・片栗粉      | おかゆ<br>豆腐と茄子の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>コーンスープ   | 精白米・豆腐・茄子<br>ブロッコリー・コーン缶<br>かつおだし・醤油・片栗粉                  |
| 4<br>・<br>18<br>(土)  | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>麩と白菜のトロトロ煮       | 精白米・人参・玉葱<br>麩・白菜       | おかゆ<br>ツナと白菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>葱スープ         | 精白米・ツナ缶・白菜<br>さつま芋・万能葱<br>かつおだし・醤油・片栗粉        | おかゆ<br>ツナと白菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>葱スープ       | 精白米・ツナ缶・白菜<br>さつま芋・万能葱<br>かつおだし・醤油・片栗粉                    |
| 6<br>・<br>20<br>(月)  | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>かれいと南瓜のマッシュ      | 精白米・人参・玉葱<br>かれい・南瓜     | おかゆ<br>かれいと南瓜の煮物<br>きゅうりの煮物<br>チンゲン菜スープ    | 精白米・かれい・南瓜<br>きゅうり・チンゲン菜<br>かつおだし・醤油・片栗粉      | おかゆ<br>南瓜コロッケ<br>きゅうりの煮物<br>チンゲン菜スープ     | 精白米・南瓜・豚ひき肉(赤身)<br>きゅうり・チンゲン菜<br>パン粉<br>かつおだし・醤油・片栗粉・サラダ油 |
| 7<br>・<br>21<br>(火)  | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>麩とほうれん草のトロトロ煮    | 精白米・人参・玉葱<br>麩・ほうれん草    | スープスパゲティ(ほうれん草)<br>ささみのトマト煮<br>じゃが芋の煮物     | スパゲティ・ほうれん草・ささみ<br>トマト・じゃが芋<br>かつおだし・醤油・片栗粉   | スープスパゲティ(ほうれん草)<br>ささみのトマト煮<br>じゃが芋の煮物   | スパゲティ・ほうれん草・ささみ<br>トマト・じゃが芋<br>かつおだし・醤油・片栗粉               |
| 8<br>・<br>22<br>(水)  | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>豆腐と人参のつぶし煮       | 精白米・人参・玉葱<br>豆腐         | おかゆ<br>大豆とえのきの味噌煮<br>人参の煮物<br>いんげんスープ      | 精白米・大豆・えのき・人参<br>いんげん<br>かつおだし・醤油・片栗粉・味噌      | おかゆ<br>大豆とえのきの味噌煮<br>人参の煮物<br>いんげんスープ    | 精白米・大豆・えのき・人参<br>いんげん<br>かつおだし・醤油・片栗粉・味噌                  |
| 9<br>・<br>23<br>(木)  | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>かれいとかぶのトロトロ煮     | 精白米・人参・玉葱<br>かれい・かぶ     | パンがゆ<br>鮭と小松菜のあんかけ<br>かぶの煮物<br>もやしスープ      | 食パン・粉ミルク・鮭・小松菜<br>かぶ・もやし<br>かつおだし・醤油・片栗粉      | 食パン<br>鮭と小松菜のあんかけ<br>かぶの煮物<br>もやしスープ     | 食パン・鮭・小松菜<br>かぶ・もやし<br>かつおだし・醤油・片栗粉                       |
| 10<br>・<br>24<br>(金) | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>しらすとブロッコリーのトロトロ煮 | 精白米・人参・玉葱<br>しらす・ブロッコリー | ひじきがゆ<br>しらすとじゃが芋の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>人参スープ | 精白米・ひじき・しらす・じゃが芋<br>ブロッコリー・人参<br>かつおだし・醤油・片栗粉 | ひじきがゆ<br>じゃが芋納豆お焼き<br>ブロッコリーの煮物<br>人参スープ | 精白米・ひじき・納豆・じゃが芋<br>ブロッコリー・人参・青海苔<br>かつおだし・醤油・片栗粉・サラダ油     |
| 25<br>(土)            | つぶしがゆ<br>野菜スープ<br>麩と大根のつぶし煮        | 精白米・人参・玉葱<br>麩・大根       | おかゆ<br>麩とチンゲン菜の煮物<br>大根の煮物<br>南瓜スープ        | 精白米・麩・チンゲン菜<br>大根・南瓜<br>かつおだし・醤油・片栗粉          | おかゆ<br>麩とチンゲン菜の煮物<br>大根の煮物<br>南瓜スープ      | 精白米・麩・チンゲン菜<br>大根・南瓜<br>かつおだし・醤油・片栗粉                      |

\* 後期食の後半は、主食のおかゆが軟飯になり、主菜のあんかけが無くなります。

\* 材料の都合により、メニューに変更があることをご了承ください。 <献立作成者>久保田