

令和7年 10月分 9～11ヵ月（パクパク期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	豆乳シチュー にんじんのきんぴら みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも・ 麩 ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまい ものクッキー	・鶏肉 ・しらす ・豆乳	・小松菜 ・人参 ・玉ねぎ
2	木	鶏肉の甘辛煮 ひじき炒め みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	動物ビスケット	・おかゆ ・ハイハイ ・動物ビスケット	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・ねぎ ・人参 ・ひじき
3	金	メンチカツ風 スパゲティーサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ・スパゲティー ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・豚ひき肉	・玉ねぎ・わかめ ・きゅうり ・人参
4	土	スパゲティー チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
6	月	ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・豚ひき肉	・玉ねぎ ・かぼちゃ ・キャベツ
20		豚肉のうま煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁			ヨーグルト	・おかゆ ・小魚せんべい	・豚肉 ・ヨーグルト	・人参・キャベツ ・玉ねぎ ・かぼちゃ
7	火	鶏肉の照り煮 小松菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・鶏肉	・小松菜・人参 ・玉ねぎ・ニラ ・もやし
8	水	豆腐のそぼろあんかけ キャベツの和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	豆乳もち	・おかゆ ・お野菜せんべい	・豆腐 ・豚ひき肉 ・豆乳	・人参・キャベツ・玉ねぎ ・ニラ・きゅうり・わかめ ・ねぎ・えのき・バナナ
9	木	高野豆腐の煮物 納豆和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ふかし芋	・おかゆ ・ウエハース	・高野豆腐 ・納豆	・玉ねぎ・小松菜 ・人参・さつまいも ・えのき
10	金	肉じゃが きゅうりの和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・栗かぼちゃとさつまい ものクッキー	・豚肉 ・豆腐	・人参 ・玉ねぎ ・きゅうり
24		ハンバーグ きゅうりの和え物 みそ汁			みかん缶	・おかゆ ・小魚せんべい	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ ・きゅうり ・みかん缶
11	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・ねぎ ・人参・バナナ ・しいたけ
27	月	赤魚の煮付け 春雨サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	かぼちゃもち	・おかゆ ・春雨 ・ハイハイ	・赤魚 ・豆腐	・もやし・かぼちゃ ・きゅうり ・わかめ
14	火	豆腐の炒め煮 しらす和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・ひじきせんべい ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・しらす	・人参・ほうれん草 ・玉ねぎ・さつまいも ・しいたけ・ねぎ
15	水	鶏肉のうま煮 ひじきのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	動物ビスケット	・おかゆ・春雨 ・ウエハース ・動物ビスケット	・鶏肉	・ひじき・玉ねぎ ・きゅうり・わかめ ・人参・バナナ
16	木	鮭のムニエル マカロニサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・マカロニ ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・鮭	・玉ねぎ・もやし ・きゅうり・ニラ ・人参
17	金	肉じゃが 切干大根サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも・ 麩 ・お野菜せんべい ・マンナビスケット	・豚肉	・人参・きゅうり ・玉ねぎ ・切干大根