

令和5年度		10月	献立予定表		六甲ゆいかごこども園・クーラ		
日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
2	月	ご飯 豆腐の松風焼き ほうれん草のたらこ和え 南瓜の甘煮 麩のすまし汁 りんご	午前 おこし 午後 フルーツポンチ	●米 パン粉 麩 胡麻 ●豆腐 鶏ミンチ 牛乳 卵 味噌 たらこ わかめ ●玉葱 ほうれん草 白菜 南瓜 りんご 梨 みかん缶 バイン缶 他2種			
3	火	紅芋パンズ スズキのタンドリー風 パナナ マカロニサラダ きこの炒め コンソメスープ	午前 ビスケット 午後 くるみ餅	●パン 小麦粉 バター マカロニ もち米 ●カレイ ハム ベーコン 牛乳 ●胡瓜 人参 椎茸 しめじ 舞茸 えのき にんにく 玉葱 バセリ パナナ			
4	水	野菜たっぷり味噌ラーメン オレンジ 中華風卵焼き 胡瓜の中華和え	午前 ポーロ 午後 高菜おむすび	●中華麺 胡麻 米 ●豚肉 味噌 卵 牛乳 ●もやし にら 白菜 人参 筍 きくらげ 胡瓜 オレンジ 高菜漬け			
5	木	ご飯 秋刀魚の蒲焼 菜種和え 梨 厚揚げと大根の煮物 豆苗の味噌汁	午前 あられ 午後 アップル春巻き	●米 小麦粉 春巻き ●秋刀魚 卵 かつお節 厚揚げ 味噌 牛乳 ●もやし キャベツ 人参 大根 豆苗 玉葱 梨 りんご			
6	金	ご飯 ブルコギ 粉ふき芋 グレープフルーツ ブロッコリーのゆかり和え 白菜のスープ	午前 おこし 午後 人参蒸しパン	●米 春雨 じゃが芋 HM バター 蜂蜜 ●牛肉 青のり ベーコン 卵 牛乳 ●玉葱 人参 にら りんご ブロッコリー 大葉 白菜 グレープフルーツ			
7	土	焼きビーフン 三色なます 茄子の味噌汁 桃缶	午前 ビスケット 午後 ソフトサラダせんべい	●ビーフン ごま油 ●豚肉 えび 味噌 牛乳 ●もやし 玉葱 ピーマン 大根 人参 胡瓜 茄子 ねぎ 桃缶			
10	火	ハムサンド カレイのムニエル パナナ チキン入りサラダ 人参とコーンのスープ	午前 ポーロ 午後 そば飯	●パン マヨネーズ 米 ●ハム スズキ ヨーグルト 鶏肉 豚肉 牛乳 ●胡瓜 生姜 にんにく 玉葱 レタス ピーマン 人参 バセリ 他3種			
11	水	チキンカレー チーズ入りオムレツ コールスローサラダ りんご	午前 あられ 午後 みかんゼリー	●米 じゃが芋 マヨネーズ ●鶏肉 卵 牛乳 チーズ 寒天 ●玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ とうもろこし りんご 他2種			
12	木	豚汁うどん 竹輪の磯辺揚げ 豆腐サラダ 梨	午前 おこし 午後 そぼろご飯	●うどん じゃが芋 蒟蒻 小麦粉 米 ●豚肉 味噌 卵 竹輪 豆腐 他4種 ●白菜 玉葱 人参 牛蒡 ねぎ 胡瓜 トマト 梨 生姜			
13	金	ご飯 鯖の味噌焼き 小松菜ののり和え 里芋の煮っころがし 大根のすまし汁 オレンジ	午前 ビスケット 午後 レーズンブレッド	●米 蒟蒻 里芋 バター 小麦粉 ●鯖 味噌 海苔 卵 牛乳 ●小松菜 人参 もやし 大根 三つ葉 オレンジ レーズン			
14	土						
16	月	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜のツナ和え 海老と卵の炒め物 豆腐スープ 柿	午前 ポーロ 午後 ジャムサンド	●米 片栗粉 小麦粉 ごま油 食パン ●鶏肉 ツナ缶 えび 卵 わかめ 牛乳 ●にんにく 生姜 白菜 胡瓜 人参 玉葱 ピーマン キャベツ きくらげ 他2種			
17	火	鮭の混ぜご飯 牛肉のポテト巻き リンゴゼリー おかかドレッシングサラダ かきたま汁	午前 あられ 午後 マーブルケーキ	●米 じゃが芋 小麦粉 胡麻 バター ●鮭 油揚げ 牛肉 卵 寒天 牛乳 ●ねぎ 玉葱 ほうれん草 人参 トマト 胡瓜 サニーレタス 他5種			
18	水	豆苗と鶏肉の Pasta ウィンナー入りオムレツ 南瓜サラダ セロリのスープ 梨	午前 おこし 午後 沢庵おにぎり	●スパゲッティ カシューナッツ マヨネーズ ●鶏肉 卵 ウィンナー 牛乳 ●玉葱 しめじ えりんぎ 豆苗 にんにく 南瓜 胡瓜 レーズン セロリ 他2種			
19	木	ご飯 厚揚げバーグ かりかりじゃこサラダ 茄子の煮びたし わかめの味噌汁 りんご	午前 ビスケット 午後 フレーンクッキー	●米 パン粉 胡麻 バター ●厚揚げ 牛ミンチ 豚ミンチ わかめ しらす 味噌 ●玉葱 大根 人参 水菜 茄子 ねぎ りんご			
20	金	オレンジブリオッシュ 鯖のトマトチーズ焼き パナナ レタスと梨サラダ ブロッコリーの炒め物 野菜スープ	午前 ポーロ 午後 スイートポテト	●パン さつまいも バター ●鯖 チーズ ベーコン 牛乳 卵 ●玉葱 レタス 胡瓜 人参 ブロッコリー にんにく 牛蒡 とうもろこし パナナ			
21	土	ソース焼きそば ポテトサラダ ウィンナースープ みかん缶	午前 あられ 午後 源氏パイ	●中華麺 じゃが芋 マヨネーズ ●豚肉 卵 ソーセージ 牛乳 ●キャベツ もやし にら 胡瓜 人参 とうもろこし 玉葱 みかん缶			
23	月	ご飯 鰯の塩麴焼き 柿の白和え 筑前煮 玉葱のすまし汁 オレンジ	午前 おこし 午後 麩のラスク	●米 蒟蒻 ごま油 麩 バター ●鰯 厚揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 ●柿 ほうれん草 蓮根 人参 牛蒡 筍 椎茸 玉葱 ねぎ オレンジ			
24	火	卵サンド ポークビーンズ パナナ シーフードサラダ 人参ポタージュ	午前 ビスケット 午後 焼きおにぎり	●パン マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 米 ●卵 豚肉 大豆 えび イカ 他3種 ●胡瓜 玉葱 グリンピース にんにく レタス サニーレタス 人参 パナナ			
25	水	ご飯 南禅寺蒸し 野菜のおかかマヨ和え かぶのそぼろあん なめこの味噌汁 りんご	午前 ポーロ 午後 チョコスコーン	●米 じゃが芋 サラダ油 HM バター チョコ ●豚肉 もすく わかめ 他3種 ●生姜 胡瓜 トマト 玉葱 にら 柿			
26	木	鶏南蛮うどん キスの天ぷら ひじきの胡麻和えサラダ 梨	午前 あられ 午後 もちもちチーズパン	●うどん 小麦粉 胡麻 マヨネーズ 白玉粉 ●鶏肉 きす 卵 ひじき 他2種 ●ねぎ 人参 玉葱 とうもろこし ほうれん草 梨			
27	金	ご飯 豚の生姜焼き もすくの酢の物 さらさ炒め けんちん汁 柿	午前 おこし 午後 パナナマフィン	●米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 バター ●卵 豆腐 かつお節 わかめ 味噌 ●グリーンピース ブロッコリー 人参 かぶ 玉葱 ねぎ りんご パナナ			
28	土	たらこの和風 Pasta 鶏肉のスープ トマトとブロッコリーのサラダ バイン缶	午前 ビスケット 午後 ぼたぼた焼き	●スパゲッティ バター ●いか たらこ 鶏肉 牛乳 ●えりんぎ しめじ 椎茸 玉葱 トマト ブロッコリー 人参 バセリ 他2種			
30	月	ご飯 鶏肉の梅肉漬け 納豆和え 根菜のキンピラ 玉葱のすまし汁 パナナ	午前 ポーロ 午後 パンフキンケーキ	●米 蒟蒻 ごま油 HM バター ●鶏肉 納豆 海苔 しらす 卵 牛乳 ●梅干し 胡瓜 キャベツ 人参 れんこん 牛蒡 玉葱 三つ葉 パナナ 南瓜			
31	火	たんめん カレイのから揚げ 三色ナムル 柿	午前 あられ 午後 ウィンナーパイ	●中華麺 ごま油 小麦粉 胡麻 パイ皮 ●豚肉 カレイ ウィンナー 卵 牛乳 ●白菜 人参 チンゲン菜 にら ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 他2種			

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ)変更する場合があります。

ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者：田邊 裕紀子

令和5年度		10月	離乳食 予定献立表		六甲ゆりかごこども園・クーラ
日	曜日	ごはん	おやつ		材料
2	月	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	米 鶏肉 人参 玉葱 南瓜
3	火	パン粥 スープ 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	パン カレイ ブロッコリー 人参 玉葱
4	水	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	中華麺 豚肉 人参 白菜 南瓜
5	木	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 鮭 キャベツ 人参 ブロッコリー
6	金	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	米 牛肉 人参 白菜 玉葱
7	土	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	うどん 豚肉 大根 人参 南瓜
10	火	パン粥 スープ 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	パン 白身魚 人参 ブロッコリー 南瓜
11	水	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 鶏肉 ほうれん草 じゃが芋 人参
12	木	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	うどん 豚肉 トマト 人参 ブロッコリー
13	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 カレイ 人参 大根 南瓜
14	土	 運動会 			
16	月	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 鶏肉 白菜 人参 ブロッコリー
17	火	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	米 鮭 トマト 玉葱 人参
18	水	スープパスタ ささみと野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	スパゲッティ ささみ 南瓜 人参 玉葱
19	木	お粥 お汁 肉団子と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	米 豚ミンチ 牛ミンチ 人参 大根 玉葱
20	金	パン粥 スープ 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	パン かれい ブロッコリー 人参 南瓜
21	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱
23	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 鮭 ほうれん草 ブロッコリー 人参
24	火	パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	パン 鶏肉 人参 玉葱 南瓜
25	水	お粥 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 豚肉 トマト 人参 玉葱
26	木	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	うどん カレイ 人参 ほうれん草 南瓜
27	金	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 じゃが芋
28	土	スープパスタ ささみと野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	スパゲッティ ささみ 人参 玉葱 南瓜
30	月	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ビスケット	米 鶏肉 キャベツ ブロッコリー 人参
31	火	煮込みラーメン 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	中華麺 鮭 人参 白菜 ほうれん草

※午前のおやつは変更する場合があります。

ゆりかご クーラ

お誕生日会です。

立案者：田邊 裕紀子