



令和7年10月分離乳食献立表



志木市立保育園

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	水	ミルクまたは フォローアップミ ルク	軟飯 チキンミルクカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	挽肉リゾット マッシュポテト キャベツスープ	とり肉,ミルク	胚芽米,じゃがいも,油,砂 糖,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,レタス,キャベツ,きゅうり
2	16	木	ミルクまたは フォローアップミ ルク	軟飯 カレーの煮魚 大根の甘酢和え みそ汁	しらすチャーハン 大根のくたくた煮 麦茶	かれい,みそ,かつお節,しら す	胚芽米,砂糖,油	しょうが,だいこん,きゅうり, なめこ,たまねぎ,ねぎ,にん じん
3	17	金	りんご果汁	軟飯 豚肉と白菜のオイスター炒め トマト わかめと卵のスープ	食パン 野菜のトマト煮 白菜のスープ	ぶた肉,わかめ,卵,牛乳, ソーセージ	胚芽米,油,片栗粉,食パン	りんご果汁,はくさい,にんじ ん,ねぎ,トマト,たまねぎ
4	18	土	バナナ	スパゲティナポリタン 胡瓜やわらか煮 麦茶	磯粥 玉葱のやわらか煮 ヨーグルト	ぶた肉,かつお節,のり,ヨー グルト	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり
6	20	月	ヨーグルト	軟飯 たらねぎみそ焼き 小松菜のツナ和え すまし汁	人参のリゾット 豆腐のステーキ さつま芋の甘煮	ヨーグルト,たら,みそ,ツナ 缶,豆腐,かつお節,わかめ	胚芽米,砂糖,さつまいも,油	葉ねぎ,こまつな,にんじん
7	21	火	ミルクまたは フォローアップミ ルク	軟飯 炒り鶏風煮物 白菜と胡瓜の酢の物 みそ汁	鶏味噌粥 里いも煮 7日シャインマスカット 21日りんごやわらか煮	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,さといも,油,砂糖, 焼きふ	にんじん,だいこん,グリーン ピース水煮缶,はくさい, きゅうり,みかん缶,たまね ぎ,ねぎ 7日 ぶどう 21日 りんご
8	22	水	りんご果汁	食パン カレーのケチャップ和え ほうれん草のサラダ 野菜スープ	しらす粥 ほうれん草のミルク煮 白桃缶	かれい,ミルク	食パン,小麦粉,油,砂糖,胚 芽米	りんご果汁,たまねぎ,ピー マン,パセリ,ほうれんそう, にんじん,キャベツ,もも缶
9	23	木	ミルクまたは フォローアップミ ルク	軟飯 ハンバーグ キャベツのサラダ オニオンスープ	キャベツリゾット もやしスープ ヨーグルト	ぶた肉,卵,ミルク,ヨーグル ト	胚芽米,油,パン粉,砂糖	たまねぎ,キャベツ,もやし, にんじん
10	24	金	ミルクまたは フォローアップミ ルク	軟飯 豚挽肉と豆腐のみそ炒め 白菜の塩昆布和え すまし汁	豚挽肉炒飯 豆腐のステーキ オニオンスープ	ぶた肉,豆腐,塩昆布,わか め,かつお節,牛乳,豆乳,み そ	胚芽米,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,はくさい,ねぎ
11	25	土	バナナ	鶏肉とほうれん草のうどん 胡瓜のもみ漬け 麦茶	マーマレードサンド ポパイスープ ヨーグルト	とり肉,かつお節,ヨーグル ト	干しうどん,ごま,食パン	バナナ,ほうれんそう,たま ねぎ,ねぎ,きゅうり
	27	月	ミルクまたは フォローアップミ ルク	軟飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツの和え物 みそ汁	しらすリゾット コンソメ煮 みかん	さけ,チーズ,かつお節,み そ	胚芽米,砂糖,小麦粉	コーンクリーム缶,キャベ ツ,にんじん,はくさい,もや し,ねぎ,みかん
14	28	火	ミルクまたは フォローアップミ ルク	軟飯 鶏挽肉のくわ焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	さつまいも粥 人参甘煮 ほうれんそうのスープ	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖,さ つまいも	たまねぎ,しょうが,ほうれ んそう,にんじん,もやし, キャベツ,ねぎ
29		水	ミルクまたは フォローアップミ ルク	食パン コーンクリームシチュー 大根とりんごのサラダ	わかめ粥 野菜スープ りんごやわらか煮	牛乳,とり肉,ミルク	食パン,じゃがいも,油,バ ター,小麦粉,砂糖,胚芽米	たまねぎ,にんじん,コーン クリーム缶,パセリ,だいこ ん,きゅうり,りんご
30		木	りんご果汁	軟飯 ツナと豆腐の卵とし 胡瓜のもみ漬け すまし汁	ツナ粥 豆腐スープ 白桃缶	卵,ツナ缶,豆腐,かつお節	胚芽米,油,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,さやえんどう,きゅうり, はくさい,ねぎ,もも缶
31		金	ヨーグルト	軟飯 肉そぼろ ほうれん草のごま酢和え すまし汁	中華風粥 かぼちゃの甘煮 玉葱のみそ汁	ヨーグルト,ぶた肉,とり肉, 豆腐,もずく,かつお節,みそ	胚芽米,砂糖,ごま,油	たまねぎ,しょうが,ほうれ んそう,にんじん,ねぎ,かぼ ちゃ

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。