

令和7年 10月 献立表（中期）

二川保育園（有野作成）

日	曜	昼食	赤 色 血や肉を作る食品	黄 色 力や体温となる食品	緑 色 体の調子を整える食品
27	月	おかゆ 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し わかめスープ	豚肉 わかめ	ごはん	チンゲン菜 人参 玉ねぎ 葱 きゃべつ
14 ・ 28	火	おかゆ 鮭の煮物 かぶの和え物 豆腐のすまし汁	鮭 豆腐	ごはん	きゃべつ 玉ねぎ 人参 かぶ 葱
1 15 29	水	おかゆ 鶏肉の煮物 人参のおかか和え 葱の味噌汁	鶏肉 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 葱 白菜
2 ・ 16	木	おかゆ 鱈の煮物 ほうれん草の白和え 茄子の味噌汁	鱈 豆腐	ごはん	ほうれん草 人参 茄子 玉ねぎ
3 17 31	金	おかゆ 鶏肉の煮物 マカロニサラダ オニオンスープ	鶏肉	ごはん さつま芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 茄子 胡瓜
4 ・ 11	土	おかゆ 豚肉のあんかけ チンゲン菜のおかか和え 葱スープ	豚肉 わかめ かつお節	ごはん	チンゲン菜 人参 玉ねぎ 葱
6 ・ 20	月	さつま芋の煮込みうどん 鶏つくね 人参の和え物	鶏肉 しらす	うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 小松菜 葱
7 ・ 21	火	おかゆ カレイの煮物 胡瓜のおかか和え 小松菜の味噌汁	カレイ かつお節	ごはん	人参 胡瓜 玉ねぎ 小松菜 南瓜
8 ・ 22	水	パン粥 さつま芋の鶏肉煮 ほうれん草のおかか和え 南瓜のスープ	鶏肉 かつお節	パン マカロニ さつま芋	人参 胡瓜 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草
9 ・ 23	木	おかゆ かじきの煮物 胡瓜の和え物 玉ねぎの味噌汁	かじき	ごはん	胡瓜 人参 玉ねぎ 浅葱
10	金	おかゆ トマトと豚肉の煮物 さつま芋の和え物 人参のスープ	豚肉	ごはん さつま芋	トマト 茄子 人参 胡瓜 玉ねぎ
25	土	しらすのおかゆ 野菜スープ バナナ	しらす	ごはん じゃが芋	玉ねぎ 人参 バナナ
24	金	★誕生会 お楽しみ給食★			
30	木	🎃ハロウィン給食🎃			

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。



♪ 『10月の食育カレンダー給食』

2日『豆腐の日』「とー（10）ふ（2）」の語呂合わせから、10月2日は「豆腐の日」になりました。『白和え』を提供します。

10日『トマトの日』「ト（10）マト（10）」の語呂合わせにちなんでいます。『トマトと豚肉の煮物』を提供します。

★生後9か月ごろから後期へ

9か月ごろになると、離乳食もいよいよ1日3回食に進んでいきます。生活リズムが朝・昼・夕の食事＋授乳という形に近づき、家族と一緒に食卓を囲む時間が少しずつ増えてきます。3回食の進め方は、2回食のリズムが慣れてきたら3回食を加えます。食事間隔は3～4時間以上空け、できるだけ毎日同じ時間に与えて生活リズムを整えることが大切です。3回目の食事は夜遅くなりすぎないように19時頃までに食べ終わるのが理想的です。ごはんの形状は全がゆが目安です。食材は歯茎でつぶせる柔らかさ（バナナ程度）を意識しましょう。大きさは5mm～7mm角が目安です。手づかみ食べも始まる頃なので、野菜スティックなども取り入れてみましょう。食べる量やリズムには個人差があるので、『少しずつ、無理なく』を大切にしましょう！

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。