

10月献立表

2022年

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜くみどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1 土	 園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします 				麦茶 お菓子	野菜ビスケット
3 月	麦ごはん、肉じゃが、 納豆和え、心のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、 しらたき、押麦、 麸、三温糖	牛乳、生クリーム、 納豆、豚肉、みそ、 かつお節	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、しいたけ、 ジャム、わかめ、のり、オレンジ	牛乳 バナナコッタ	オレンジ
4 火	きつねうどん、 きびなごのから揚げ、 浅漬け、バナナ	うどん、米、油、 片栗粉、小麦粉、 ごま油、三温糖	牛乳、きびなご、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、油揚げ、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、白ねぎ、 こんぶ	牛乳 焼きおにぎり	チーズ
5 水	きびごはん、チャブチェ、 さつま芋サラダ、 わかめの中華スープ、オレンジ	米、さつま芋、きび、 パイン(卵不使用)、ごま、 はるさめ、三温糖、バター、 ノンエッグマヨネーズ、はちみつ	牛乳、豚肉、チーズ	オレンジ、りんご、たまねぎ、白ねぎ、 ほうれんそう、にんじん、きゅうり、 えのきだけ、ブロッコリー、わかめ、バナナ	牛乳 アップルパイ	バナナ
6 木	玄米ごはん、鮭のホイル焼き、 梅かつお和え、 きのこのみそ汁、なし	じゃが芋、米、油、 玄米、バター	牛乳、さけ、みそ、 かつお節	なし、きゅうり、しめじ、はくさい、 しいたけ、えのきだけ、にんじん、 たまねぎ、きくらげ	牛乳 ホワイトト	野菜ビスケット
7 金	雑穀ごはん、松風焼き、 クーピーリチー、 小松菜のみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、バター、 こんにゃく、雑穀、 はちみつ、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、みそ、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、 たまねぎ、こんぶ、サラダ菜、 切干大根、シークワサー、りんご	牛乳 はちみつ シークワサー	りんご
8 土	わかめうどん、ふかし芋、 おひたし、オレンジ	うどん、さつま芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、わかめ、昆布	麦茶 お菓子	かむかむ昆布
10 月	 スポーツの日 					
11 火	麦ごはん、酢鶏、 切干大根のナムル、 アーサのスープ、オレンジ	米小麦粉、ラード、 三温糖、押麦、 片栗粉、ごま、紅芋粉	牛乳、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 えのきだけ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、切干大根、パプリカ、 ピーマン、アーサ	牛乳 紅芋ちんすこう	せんべい
12 水	黒米ごはん、魚のもみじ焼き、 スティック野菜、ゆし豆腐、黄桃缶	沖縄そば、米、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま油、黒米、パン粉	牛乳、豆腐、白身魚、 豚肉、かつお節、みそ	もち、にんじん、だいこん、葉ねぎ、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、シーチキン、オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	オレンジ
13 木	きびごはん、にーず、 ブロッコリーソテー、 トマトスープ、グレープフルーツ	米、食パン、バター、 はちみつ、きび	牛乳、鶏肉、チーズ、 ウインナー(無添加)、 しらす干し	グレープフルーツ、ブロッコリー、 パプリカ、トマト、たまねぎ、 コーン、サニーレタス、えだまめ	牛乳 しらす チーズトースト	塩ゆで枝豆
14 金	麦ごはん、煮付け、 ゆかり和え、 なめこのみそ汁、りんご	米、こんにゃく、 小麦粉、バター、押麦、 はちみつ、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 厚揚げ、みそ、 かつお節、きな粉	りんご、なめこ、きゅうり、 だいこん、にんじん、こんぶ、 さやいんげん、葉ねぎ、バナナ	牛乳 チェロス	バナナ
15 土	ケチャップライス、 マカロニサラダ、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、マカロニ、 バター	ウインナー(無添加)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、にんじん、 コーン、マッシュルーム、グリーンピース	麦茶 お菓子	野菜ビスケット
17 月	ハヤシライス、 コールスロー、 小松菜スープ、グレープフルーツ	米、油、小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉	グレープフルーツ、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、マッシュルーム、しめじ、 コーン、グリルピーズ、トマト、りんご	牛乳 南瓜の天ぷら	りんご
18 火	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 マールド・ジャム・サンド (食パン、ジャム)	源氏パイ
19 水	きびごはん、春巻き、 パパイヤサラダ、 冬瓜の中華スープ、オレンジ	米、春巻きの皮、 きび、油、はるさめ、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、 しらす干し	オレンジ、とうがん、パパイヤ、 きゅうり、えのきだけ、こまつな、 たけのこ、にんじん、アーサ、 しいたけ、こんぶ、バナナ	牛乳 アーサおにぎり	バナナ
20 木	雑穀ごはん、焼きさばのおろしかけ、 ナスのみそ炒め、もずくのみそ汁、柿	米、そうめん、雑穀、油、 三温糖	牛乳、さば、豆腐、 豚肉、厚揚げ、ツナ缶、 みそ、かつお節、チーズ	かき、なす、もずく、だいこん、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 葉ねぎ、にら	牛乳 そうめん チャンプルー	チーズ
21 金	麦ごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、マカロニ、 厚揚げのみそ汁、りんご	米、小麦粉、油、 じゃが芋、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、押麦、バター	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 ハム(無添加)、チーズ、 みそ、かつお節	りんご、きゅうり、コーン、 葉ねぎ、オレンジ	牛乳 チーズスコーン	オレンジ
22 土	きのこスパゲティ、 ブロッコリーサラダ、 トマトスープ、オレンジ	スパゲティ、バター	ベーコン(無添加)	オレンジ、ブロッコリー、コーン、 たまねぎ、しめじ、えのきだけ、 にんじん、トマト、しいたけ	麦茶 お菓子	せんべい
24 月	二色丼、ジャコサラダ、 大根のみそ汁、りんご	米、小麦粉、黒砂糖、 三温糖、押麦、ごま	牛乳、鶏肉、 しらす干し、みそ、 かつお節、油揚げ	りんご、だいこん、さやいんげん、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 葉ねぎ、オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	オレンジ
25 火	玄米ごはん、レバーの香味焼き、 パンサンスー、 中華コーンスープ、オレンジ	米、玄米、はるさめ、 小麦粉、片栗粉、油、 ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、白身魚、 ハム(無添加)	オレンジ、コーン、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、 サラダ菜、昆布	牛乳 魚の天ぷら	かむかむ昆布
26 水	肉野菜そば、焼き芋、 カリカリきゅうり、バナナ	沖縄そば、さつま芋、米	牛乳、豚肉、チーズ、 けすり	バナナ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、きくらげ、りんご	牛乳 チーズおかか おにぎり	りんご
27 木	黒米ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 きんぴらごぼう、 白菜のみそ汁、なし	米、黒砂糖、押麦、 三温糖、黒米、ごま	牛乳、豆腐、小豆、 豚肉、みそ、かつお節	なし、ごぼう、はくさい、 にんじん、しめじ	牛乳 ぜんざい	野菜ビスケット
28 金	＜運動会応援メニュー＞麦ごはん、 カツカレー、カットコーン、 ポパイスープ、グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、 バター、小麦粉、油	牛乳、豚肉	コーン、グレープフルーツ、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、 えのきだけ、グリルピーズ、バナナ	牛乳 菜めしおにぎり	バナナ
29 土	 運動会 					
31 月	＜誕生会・ハロウィンメニュー＞ごはん、 カナル焼き、ブロッコリーサラダ、 南瓜カスタード、グレープフルーツ	米、小麦粉、バター、 かぼちゃのすりおろし(卵不使用)、 片栗粉、グラニュー糖、 油、パン粉	肉、豆腐、大豆、 ホイップクリーム	グレープフルーツ、かぼちゃ、 ブロッコリー、たまねぎ、 パプリカ、コーン、ピーマン	りんごジュース、 ハロウィンデザート	せんべい

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ず
ご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



2022年



10月離乳食献立表 No. 1

(社福)ベリー福祉会
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

		給食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
1	土	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、小松菜、 オレンジ	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、小松菜、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
3	月	全がゆ 肉じゃが 納豆和え ふのみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 ほうれん草、納豆、 ふ、わかめ、りんご	軟飯 肉じゃが 納豆和え ふのみそ汁 りんご	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 ほうれん草、納豆、 ふ、わかめ、りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
4	火	野菜うどん 南瓜の煮つけ 和え物 バナナ	うどん、にんじん、 玉ねぎ、鶏肉、 かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、バナナ	野菜うどん 南瓜の煮つけ 和え物 バナナ	うどん、にんじん、 玉ねぎ、鶏肉、 かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、バナナ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
5	水	全がゆ チャブチェ さつま芋サラダ わかめスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 葛切り、さつま芋、 きゅうり、わかめ、 えのき、オレンジ	軟飯 チャブチェ さつま芋サラダ わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 葛切り、さつま芋、 きゅうり、わかめ、 えのき、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
6	木	全がゆ 鮭の煮つけ 和え物 きのこのみそ汁 煮梨	米、鮭、きゅうり、 白菜、しめじ、えのき、 梨	軟飯 鮭の煮つけ 和え物 きのこのみそ汁 梨	米、鮭、きゅうり、 白菜、しめじ、えのき、 しいたけ、梨	・青のりおじや (米、青のり)	
7	金	全がゆ 豆腐の煮付け クーフィリチー 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、昆布、大根、 小松菜、 豆腐、オレンジ	軟飯 松風焼き クーフィリチー 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、鶏肉、 豆腐、玉ねぎ、 昆布、大根、小松菜、 豆腐、オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
8	土	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、わかめ、 玉ねぎ、にんじん、 さつま芋、ほうれん草、 オレンジ	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、わかめ、 玉ねぎ、にんじん、 さつま芋、ほうれん草、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
10	月	🏆🏀🏈🏉🏊🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿🏿 スポーツの日					
11	火	全がゆ 酢鶏 切干大根のナムル アーサのスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、 ピーマン、大根、 きゅうり、アーサ、 えのき、オレンジ	軟飯 酢鶏 切干大根のナムル アーサのスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、大根、 きゅうり、アーサ、 えのき、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
12	水	全がゆ 魚の煮付け・スティック 野菜 ゆし豆腐 煮りんご	米、白身魚、きゅうり、 にんじん、大根、 豆腐、りんご	軟飯 魚の煮付け スティック野菜 ゆし豆腐 りんご	米、白身魚、きゅうり、 にんじん、大根、 豆腐、りんご	・にんじんおじや (米、にんじん)	
13	木	全がゆ 鶏肉の煮つけ ブロッコリーソーテ トマトスープ オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 ピーマン、コーン、 トマト、玉ねぎ、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリーソーテ トマトスープ オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 ピーマン、コーン、 トマト、玉ねぎ、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
14	金	全がゆ 煮付け ゆかり和え 豆腐のみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、昆布、 にんじん、大根、 いんげん、きゅうり、 豆腐、りんご	軟飯 煮付け ゆかり和え なめこのみそ汁 りんご	米、鶏肉、昆布、 にんじん、大根、 いんげん、きゅうり、 なめこ、豆腐、 りんご	・鮭おじや (米、鮭)	
15	土	ゆかりおじや 鶏肉の煮付け マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 ほうれん草、しめじ、 オレンジ	ゆかりおじや 鶏肉の煮付け マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 ほうれん草、しめじ、 オレンジ	・わかめおじや (米、わかめ)	



10月離乳食献立表 No.2



回食		補食（午後）			
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名	材料	献立名	材料
17	月	肉野菜うどん 焼き芋 カリカリきゅうり オレンジ	うどん、鶏肉、 にんじん、キャブ、 さつま芋、きゅうり、 オレンジ	肉野菜そば 焼き芋 カリカリきゅうり オレンジ	沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャブ、 さつま芋、きゅうり、 オレンジ
18	火	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 わかめ、ふ、 オレンジ	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 わかめ、ふ、 オレンジ
19	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ スティック野菜 冬瓜のスープ オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 にんじん、冬瓜、 えのき、小松菜、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ スティック野菜 冬瓜のスープ オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 にんじん、冬瓜、 えのき、小松菜、 オレンジ
20	木	全がゆ 魚の煮つけ ほうれん草炒め もずくのみそ汁 煮柿	米、白身魚、 ほうれん草、玉ねぎ、 にんじん、もずく、 豆腐、柿	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草炒め もずくのみそ汁 柿	米、白身魚、 ほうれん草、玉ねぎ、 にんじん、豚肉、 もずく、豆腐、 柿
21	金	全がゆ 手羽元の煮付け マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 じゃが芋、わかめ、 りんご	軟飯 手羽元の煮付け マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 じゃが芋、わかめ、 りんご
22	土	リゾット ブロッコリーサラダ きのこスープ オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、グリル・ス、 アスパラ、コーン、 しめじ、えのき、 オレンジ	リゾット ブロッコリーサラダ きのこスープ オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、グリル・ス、 アスパラ、コーン、 しめじ、えのき、 しいたけ、オレンジ
24	月	二色丼(全がゆ) ジャコサラダ 大根のみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、しらす、 キャブ、大根、 りんご	二色丼(軟飯) ジャコサラダ 大根のみそ汁 りんご	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、しらす、 キャブ、大根、 りんご
25	火	全がゆ レバーの煮付け パンサンスー コーンスープ オレンジ	米、鶏肉、春雨、 きゅうり、コーン、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ	軟飯 レバーの煮付け パンサンスー コーンスープ オレンジ	米、豚肉、春雨、 きゅうり、コーン、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ
26	水	煮込みスパゲティ 和え物 トマトスープ バナナ	スパゲティ、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 しめじ、えのき、 小松菜、キャブ、 トマト、バナナ	煮込みスパゲティ 和え物 トマトスープ バナナ	スパゲティ、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 しめじ、えのき、 小松菜、キャブ、 トマト、バナナ
27	木	全がゆ 豆腐の煮付け ブロッコリー炒め 白菜のみそ汁 煮梨	米、豆腐、 ブロッコリー、 にんじん、白菜、 しめじ、梨	軟飯 豆腐の肉みそかけ ブロッコリー炒め 白菜のみそ汁 梨	米、豆腐、豚肉、 ブロッコリー、 にんじん、白菜、 しめじ、梨
28	金	全がゆ 野菜煮 コーン ポパイスープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリル・ス、コーン、 ほうれん草、えのき、 オレンジ	軟飯 野菜煮 コーン ポパイスープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリル・ス、コーン、 ほうれん草、えのき、 オレンジ
29	土				
31	月	全がゆ 豆腐の煮付け ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ オレンジ	米、豆腐、 ピーマン、ブロッコリー、 コーン、かぼちゃ、 玉ねぎ、オレンジ	軟飯 カラフル焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ オレンジ	米、豚肉、豆腐、 ピーマン、ブロッコリー、 コーン、かぼちゃ、 玉ねぎ、オレンジ