

2025年
10月

幼児食 献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝おやつ				牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	★マークのある献立は旬の食材を使用しています			菜飯、豆腐のみそ汁、★筑前煮、★さつま芋素揚げ	コッペパン、★クリームコーンスープ、★さけのムニエル、ごぼうのサラダ、バナナ	御飯、はくさいのすまし汁、ザクザクみそごまチキン、★キャベツとほうれんそうの磯和え	御飯、豆腐わかめスープ、★ブルコギ風炒め
昼おやつ				牛乳、コーンフレーククッキー	麦茶、焼きおにぎり	牛乳、あんまん	牛乳、★さつまいもスティック
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	★納豆とり丼、大根ともやしのみそ汁、★みかん缶	★まんまるお月さまおにぎり、★秋のみそ汁、★つくねの照り焼き、きゅうりの酢の物	御飯、★クラムチャウダー風、★鶏肉のアップルソース、★ポテトサラダ	わかめ御飯、★かぼちゃのみそ汁、白身魚の煮つけ、★納豆あえ、★梨	御飯、だいこんとなめこのみそ汁、チキンカツ、★ブロッコリーとひじきのソテー	★豚肉ときのこのうどん、★ほうれんそうの白和え、バナナ	三色どんぶり、★じゃがいもとわかめのすまし汁、オレンジ
昼おやつ	麦茶、マカロニきな粉	牛乳、★月見うさぎまんじゅう	麦茶、★カレービーフン	牛乳、★栗のケーキ	麦茶、豆乳ココアプリン	麦茶、★鮭おにぎり	牛乳、のりごまクッキー
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	★ピラフ、チキントマトスープ	御飯、かき玉汁、★さけのちゃんちゃん焼き	★ドライカレーライス、★キャベツとトマトのサラダ、★フルーツポンチ	御飯、★なすのみそ汁、納豆ボール、★スパゲッティサラダ	ひじきごはん、★はくさいとあさりのみそ汁、鶏肉の照り焼き、★はるさめの酢の物	ロールパン、★野菜スープ、ささみスパイシーフライ、★小松菜の塩ごまあえ、★みかん	御飯、豆腐とチンゲンサイのみそ汁、ポークチャップ
昼おやつ	牛乳、フレンチトースト	牛乳、レーズン蒸しパン	牛乳、★きな粉ポテト	麦茶、★大学かぼちゃ	牛乳、レモンケーキ	麦茶、★さつまいもおにぎり	麦茶、水ようかん
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	★五目ビーフン、中華スープ、バナナ	御飯、★キャベツのみそ汁、白身魚のカリカリフライオーロラソースかけ、ピーマンのごま炒め	御飯、★飛鳥汁(奈良県の郷土料理)、★肉じゃが、★柿なます(奈良県の郷土料理)	★ジャージャーうどん、★かぼちゃの甘煮、★ほうれん草のしらすあえ	御飯、★秋の豚汁、魚の照り焼き、ブロッコリーのおかか和え、★梨	★豚玉丼、★里芋のみそ汁、★切干大根ののりごまサラダ、★みかん	御飯、あおさ汁、★豚肉のすき焼き風煮物
昼おやつ	牛乳、みそ蒸しパン	牛乳、★焼きいも	牛乳、おからココアカップケーキ	麦茶、サーターアングー	牛乳、ふんわりチーズケーキ	麦茶、豆乳きなこもち	牛乳、ほうれんそうのカップケーキ
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	
昼食	★コーンクリームスパゲッティ、★鶏肉とかぼちゃのスープ煮	御飯、★じゃがいもとあさりのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、★キャベツの磯あえ	食パン、豆乳コーンスープ、★さけとポテトのバター焼き、★にんじんのシンプルサラダ	★きのご御飯、こまつなと白菜のすまし汁、魚のみそ煮、もやしのごま酢あえ	御飯、チンゲンサイと油揚げのみそ汁、鶏肉の甘辛からあげ、★ピーマンの塩昆布あえ、パイン缶	★ハロウィンハヤシライス、★ブロッコリーのマヨサラダ、オレンジ	
昼おやつ	牛乳、いちごジャムサンド	牛乳、★りんごゼリー	麦茶、★おやつ・ひじきチャーハン	麦茶、★たこ焼き風ポテト	牛乳、きなこ蒸しパン	牛乳、★ころころかぼちゃクッキー	

2025年
10月

離乳食 - 初期
献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝おやつ			*				
昼食			+	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト
昼おやつ		*					
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト
昼おやつ							
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト
昼おやつ							
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト
昼おやつ							
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	*
昼おやつ							*



2025年
10月

離乳食 - 中期
献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝おやつ			*	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食			+	菜粥、豆腐のみそ風味だし煮、筑前煮風	全粥、クリームコーンスープ、さけとほうれんそうの煮物	全粥、はくさいのすまし汁、鶏肉とキャベツのみそ煮	全粥、こまつなスープ、豆腐と野菜の煮物
昼おやつ		*		さつまいものだし煮	バナナ	にんじん粥	さつま芋のやわらか煮
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	納豆そぼろ粥、大根のみそ風味だし煮	かぼちゃ粥、なすのみそ風味だし煮、豆腐と野菜のそぼろ煮	全粥、豆乳スープ、鶏肉とじゃがいもの煮物	全粥、みそ風味だし煮、白身魚の煮物	全粥、大根のみそ風味だし煮、鶏肉とブロッコリーのやわらか煮	野菜の煮込みうどん、豆腐の煮物、バナナ	そぼろ粥、はくさいのすまし汁
昼おやつ	きな粉粥	いも粥	クッキー	蒸しかぼちゃ	クッキー	さけ粥	じゃがいものだし煮
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	全粥、コーンスープ、鶏肉と野菜のトマト煮	全粥、かき玉汁、さけのみそ煮	全粥、キャベツとトマトのスープ、そぼろ煮、バナナ	全粥、なすのみそ風味だし煮、納豆と野菜の煮物	全粥、はくさいのみそ風味だし煮、鶏肉の煮つけ、きゅうりのやわらか煮	全粥、野菜スープ、ささみと小松菜の煮物、みかん	全粥、だいこんのみそ風味だし煮、豆腐とチンゲンサイの煮物
昼おやつ	豆乳粥	クッキー	さつまいもマッシュきな粉かけ	蒸しかぼちゃ	クッキー	いも粥	クッキー
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	全粥、キャベツのスープ、たまねぎとにんじんの卵とじ、バナナ	全粥、キャベツのみそ風味だし煮、白身魚と野菜の煮物	全粥、貝だくさんみそ風味だし煮、肉じゃが	ひき肉と野菜のうどん、ほうれん草としらすのやわらか煮	全粥、さつまいものみそ風味だし煮、魚とブロッコリーの煮物	野菜卵とじ粥、みそ風味だし煮、みかん	全粥、だいこんのすまし汁、豆腐と白菜の煮物
昼おやつ	みそ粥	蒸しいも	クッキー	かぼちゃ粥	クッキー	豆乳きなこ粥	クッキー
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	
昼食	全粥、かぼちゃのスープ、鶏肉と野菜の煮物	全粥、みそ風味だし煮、豆腐とキャベツの煮物	全粥、豆乳コーンスープ、さけとじゃがいもの煮物	全粥、こまつなと白菜のすまし汁、魚のトマト煮	全粥、チンゲンサイのみそ風味だし煮、鶏肉とにんじんの煮物	全粥、野菜スープ、ブロッコリーとコーンの卵とじ	*
昼おやつ	クッキー	じゃがいものだし煮	にんじん粥	じゃがいものみそ煮	きなこ粥	蒸しかぼちゃ	*

2025年
10月

離乳食 - 後期 献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝おやつ				せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食				菜粥、豆腐のみそ風味だし煮、筑前煮風	硬粥、クリームコーンスープ、さけとほうれんそうの煮物	硬粥、はくさいのすまし汁、鶏肉とキャベツのみそ煮	硬粥、わかめスープ、豆腐と野菜の煮物
昼おやつ				さつまいもの甘煮	バナナ	にんじん粥	蒸し芋
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	納豆そぼろ粥、大根ともやしのみそ風味だし煮	かぼちゃ粥、なすのみそ風味だし煮、つくねの照り焼き	硬粥、豆乳スープ、鶏肉とじゃがいもの煮物	硬粥、みそ風味だし煮、白身魚の煮物	硬粥、大根のみそ風味だし煮、鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮	豚肉と野菜のうどん、ほうれんそうの白和え、バナナ	三色粥、わかめのすまし汁
昼おやつ	マカロニきな粉	いも粥	クッキー	蒸しかぼちゃ	クッキー	さけ粥	じゃがいものお焼き
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	硬粥、コーンスープ、鶏肉と野菜のトマト煮	硬粥、かき玉汁、さけのみそ煮	硬粥、キャベツとトマトのスープ、そぼろ煮、バナナ	硬粥、なすのみそ風味だし煮、納豆ボール、キャベツの和え物	硬粥、はくさいのみそ風味だし煮、鶏肉の煮つけ、きゅうりのやわらか煮	硬粥、野菜スープ、さしみと小松菜の煮物、みかん	硬粥、豆腐とチンゲンサイのみそ風味だし煮、豚肉とたまねぎのケチャップ煮
昼おやつ	パン粥	クッキー	きな粉ポテト	蒸しかぼちゃ	クッキー	いも粥	クッキー
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	硬粥、キャベツと卵のスープ、豚肉と野菜の炒め煮、バナナ	硬粥、キャベツのみそ風味だし煮、白身魚とピーマンの炒め煮	硬粥、貝だくさんみそ風味だし煮、肉じゃが	ひき肉と野菜のうどん、ほうれん草のしらすあえ	硬粥、秋の豚汁風、魚とブロッコリーの煮物	豚玉粥、みそ風味だし煮、みかん	硬粥、だいこんのすまし汁、豚肉のすき焼き風煮物
昼おやつ	みそ粥	蒸しいも	クッキー	かぼちゃ粥	クッキー	豆乳きなこ粥	クッキー
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	
昼食	コーンクリームスパゲッティー、かぼちゃのスープ	硬粥、豆腐のみそ風味だし煮、豚肉とキャベツの炒め煮	食パン、豆乳コーンスープ、さけとじゃがいもの煮物	硬粥、こまつなと白菜のすまし汁、魚のトマト煮	硬粥、チンゲンサイのみそ風味だし煮、鶏肉とピーマンの炒め煮	硬粥、野菜スープ、ブロッコリーとコーンの卵とじ	
昼おやつ	パン粥	じゃがいものお焼き	にんじん粥	じゃがいものみそ煮	きなこ粥	蒸しかぼちゃ	

今月の郷土料理

2025 年 10 月：奈良県

「今月の郷土料理」は、毎月一つの都道府県を選び、その土地の郷土料理を紹介します

● 飛鳥鍋（献立ラクだもん幼児食：2025 年 10 月 21 日昼食に「飛鳥汁」として掲載）

「飛鳥鍋」は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込む奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から伝わった乳製品が孝徳天皇に献上され、宮中でも乳牛を飼いはじめたことが、日本における牛乳飲用の始まりといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、やがて僧侶も口にするようになり、飼っていた鶏を牛乳で煮て食べたのが飛鳥鍋の起源とされています。庶民にも広まりましたが、牛乳は高価だったためヤギの乳が使われました。昭和初期には飛鳥の名物料理として牛乳を使った現在の形が考案され、冬を中心に親しまれています。一方、「飛鳥汁」はその流れを受けて広まった牛乳を使う汁物です。戦後に牛乳が普及してから家庭や学校給食で作られるようになり、身近な郷土料理となりました。今回は汁物として食べやすい飛鳥汁を献立に取り入れています。



画像はイメージです

参考：「飛鳥鍋」 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/osuka_nabe_nara.html

● 柿なます（献立ラクだもん幼児食：2025 年 10 月 21 日昼食掲載）



画像はイメージです

「柿なます」は、大根と人参の紅白なますに柿を加えた奈良県の郷土料理で、正月のおせちに欠かせない一品です。細く切った大根と人参を酢で和え、干し柿を加えることで自然な甘みと旨みが広がり、酸味との調和が取れた食べやすい味わいになります。白と赤の組み合わせは水引を意味し、平安を願う気持ちが込められています。奈良県は柿の産地でもあり、特産品の柿を紅白なますに入れることが特徴です。一般的には干し柿を使いますが、生の柿でも美味しく仕上がります。砂糖が高価だった時代には干し柿が甘味料の代わりとなり、料理に用いられてきました。大根・人参・柿を合わせ酢で和えるというシンプルな料理ですが、柚子の皮を添えて香りや彩りを加えると華やかになります。現在も家庭で作られ、親から子へと受け継がれている伝統の味です。

参考：「柿なます」 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kaki_namasu_nara.html