



10月離乳食献立表



H24.10.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1,15 29	月	かゆ、味噌汁 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ)	かゆ、味噌汁(えのき、しめじ、人参) 豚挽き肉と野菜の煮物 (豚挽き肉、人参、玉ねぎ、キャベツ)	軟飯、味噌汁 豚挽き肉と野菜の煮物 煮魚(銀だら)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
2,16 30	火	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 味噌汁(白菜、人参)	軟飯、味噌汁 煮魚、さつまいもの甘煮 ウインナーソーテ	かゆ、煮びたし(えのき、しめじ、大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
3,17 31	水	かゆ、煮魚 おかゆ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかゆ煮(キャベツ、もやし) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 おかゆ煮、味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
4 18	木	かゆ 魚のホイル蒸し わかめスープ	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、キャベツ)	軟飯、わかめスープ 魚のホイル蒸し かき揚げ	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
5	金	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(小松菜、人参、ひじき) 味噌汁(大根、しいたけ)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
6 20	土	かゆ、煮魚 煮びたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) 煮びたし(ほうれんそう、人参) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮びたし、野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれんそう)	野菜雑炊 牛乳
22	月	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) ゆで野菜(キャベツ、大根) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、煮魚 ゆで野菜、味噌汁 人参の甘煮	かゆ、人参の甘煮(人参) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
23	火	かゆ、味噌汁 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根)	かゆ、鶏挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	軟飯、味噌汁 鶏挽き肉と野菜の煮物 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
10 24	水	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(小松菜、玉ねぎ) 味噌汁(人参、大根)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、ジャーマンポテト(じゃがいも、玉ねぎ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
11 25	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、大根、人参、えのき) 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 煮豆	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
12	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 コーンスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(白菜、人参) コーンスープ(人参、玉ねぎ、クリームコーン)	軟飯、コーンスープ 煮魚、野菜の煮物 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (豚挽き肉、大根、人参、長ねぎ)	豚そぼろ雑炊 牛乳、果物
13 27	土	かゆ、野菜スープ 野菜の煮物 (キャベツ、人参、玉ねぎ)	かゆ、鶏挽き肉の野菜の煮物 (鶏挽き肉、キャベツ、人参、玉ねぎ) 野菜スープ(わかめ、人参、玉ねぎ)	軟飯、野菜スープ 鶏挽き肉の野菜の煮物 じゃがいものソーテ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
9	火	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁(大根、人参、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 煮魚、じゃがいもの甘煮 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
19	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参、ひじき) 味噌汁(さつまいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜の煮物(玉ねぎ、人参) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
26	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、大根、春雨) 味噌汁(小松菜、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (豚挽き肉、大根、人参、長ねぎ)	豚そぼろ雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。