



10月離乳食献立表



H25.10.1

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 昼食 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1	火	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、じゃがいも) 味噌汁(玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 かき揚げ	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
15 29	火	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、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(かぼちゃ、白菜)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 煮魚	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
2・16 30	水	かゆ、煮魚 じゃがいもの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) じゃがいもの煮物(じゃがいも) 野菜スープ(人参、えのき、もやし)	軟飯、煮魚 じゃがいもの煮物 野菜スープ、人参の煮物	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
31	木	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、小松菜) 味噌汁(人参、さつまいも)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 煮豆	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
4	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 味噌汁(しめじ、えのき、キャベツ)	軟飯、味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
5 19	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 かぼちゃの煮物、味噌汁 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、かぼちゃ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、白菜) コーンスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、白菜) 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 ひき肉と野菜の煮物 ウインナーソテー	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
8 22	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(人参、大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 はすのいそべ揚げ	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
9 23	水	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、キャベツ) 味噌汁(人参、えのき、しめじ)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 銀だらの煮付け	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
10 24	木	かゆ 魚のホイル蒸し 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、味噌汁 魚のホイル蒸し かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
11	金	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、小松菜) 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
12 26	土	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、キャベツ) 味噌汁(玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、キャベツ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
3	木	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) 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 煮豆	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
17	木	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、キャベツ) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 煮豆	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
18	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(人参、しいたけ)	軟飯、味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
25	金	かゆ、煮魚 ひじきの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(人参、ひじき) 味噌汁(玉ねぎ、さつまいも)	軟飯、煮魚 ひじきの煮物、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮びたし(人参、キャベツ) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
28	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ(大根、長ねぎ、わかめ)	軟飯、わかめスープ ひき肉と野菜の煮物 魚のいそべ揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。