



10月離乳食献立表



H26.10.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	2～3回食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	2～3回食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:15～)
1	水	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、大根、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 かき揚げ	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	木	かゆ、煮魚 (白身魚) さつまいもの甘煮 (さつまいも) 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 さつまいもの甘煮、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	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 (大根、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
3 31	金	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (ほうれんそう、人参) 味噌汁 (さつまいも、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 ブロッコリーソテー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 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
4 18	土	かゆ、煮魚 (白身魚) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 味噌汁 (人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 かぼちゃの甘煮、味噌汁 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁 (長ねぎ、わかめ)	軟飯、味噌汁 豚ひき肉と野菜の煮物 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) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
7	火	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、煮魚 じゃがいもの甘煮、味噌汁 煮豆	かゆ、スティック野菜 (大根、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
8 22	水	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ (じゃがいも、しめじ、えのき)	軟飯、魚のホイル蒸し 野菜スープ ウインナーソテー	かゆ、煮ひたし (人参、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
9 23	木	かゆ、煮魚 (生鮭) ゆで野菜 (キャベツ、人参) 味噌汁 (もやし、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 ゆで野菜、味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 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
10	金	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、春雨) 味噌汁 (小松菜、人参)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 煮魚	かゆ、煮魚 (かじき) 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
25	土	かゆ、煮魚 (かじき) じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、じゃがいもの甘煮 煮魚、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、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
14 28	火	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ) 味噌汁 (人参、玉ねぎ)	軟飯、味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 じゃがいもの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
15 29	水	かゆ、煮魚 (白身魚) ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、ゆでブロッコリー 煮魚、野菜スープ さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
21	火	かゆ、煮魚 (かじき) さつまいもの甘煮 (さつまいも) 味噌汁 (白菜、大根、人参)	軟飯、煮魚 さつまいもの甘煮、味噌汁 かき揚げ	かゆ、スティック野菜 (大根、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
24	金	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、大根、ひじき) 味噌汁 (さつまいも、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 豚ひき肉と野菜の煮物 煮魚	かゆ、煮魚 (かじき) 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
27	月	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (小松菜、人参) 味噌汁 (えのき、しめじ、豆腐)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 はすのいそべ揚げ	かゆ、おさつスティック (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
17	金	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、さつまいも) わかめスープ (わかめ、人参、長ねぎ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 わかめスープ ブロッコリーソテー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 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

※都合により材料が変更になる場合があります。