



10月離乳食献立表



H28. 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 (14:30～)
1・15 29	土	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの煮物(かぼちや) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、きゃべつと玉ねぎのスープ 煮魚、かぼちやの煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、かぼちや)	野菜雑炊 牛乳
17 31	月	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 かぼちやの甘煮	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
4 18	火	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの煮物(さつまいも) 味噌汁(人参、大根、白菜、えのき)	軟飯、煮魚 さつまいもの煮物、味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 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
5 19	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 野菜スープ(きゃべつ、玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、豆腐のすまし汁 りんごのコンポート	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
6 20	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 味噌汁(小松菜、えのき、大根)	軟飯、きのこの味噌汁 豆腐と野菜の煮物 大根の甘煮	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
7	金	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(豆腐、長ねぎ、わかめ)	軟飯 肉じゃが、豆腐の味噌汁 かき揚げ	かゆ、スティック野菜(人参、大根) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
8 22	土	かゆ、煮魚(かじき) おかゆ煮(きゃべつ、かつおぶし) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、玉ねぎとベーコンのスープ 煮魚、おかゆ煮 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
24	月	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 野菜スープ(人参、きゃべつ、えのき)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、野菜スープ はすの天ぷら	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 鶏そぼろ雑炊 (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
11 25	火	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(じゃが芋、長ねぎ)	軟飯、春雨スープ ひき肉と野菜の煮物 さつまいものバター煮	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かぼちや、人参、大根、長ねぎ)	かぼちや雑炊 牛乳、果物
12 26	水	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 茹でブロッコリー、味噌汁 マッシュポテト	かゆ、じゃが芋の煮物(じゃが芋、玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
13 27	木	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、チンゲンサイ) 味噌汁(玉ねぎ、かぼちや)	軟飯、煮魚 煮ひたし、かぼちやの味噌汁 豚肉の立田揚げ	かゆ、野菜の煮物(人参、大根) 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
28	金	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、もやし) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、きゃべつの味噌汁 煮豆	かゆ、煮ひたし(もやし、きゃべつ) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
3	月	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、わかめスープ ひき肉と野菜の煮物 煮魚(おひょう)	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
14	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(小松菜、豆腐)	軟飯、小松菜の味噌汁 煮魚、野菜の煮物 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
21	金	かゆ、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(人参、ひじき) さつまい汁(人参、大根、さつまいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚 ひじきの煮物、さつまい汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(人参、大根) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。