



10月離乳食献立表



H30.10.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	2回食期 午前 (10:00~)	完了食期 昼食 (10:30~)	2回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
5	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 人参) すまし汁(豆腐 えのき 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐のすまし汁 かぼちゃのバター煮	かゆ かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
2	火	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 しめじ) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ 魚の磯辺揚げ	かゆ 煮魚(かじき) 味噌汁 (かぼちゃ 人参 大根 長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳 果物
3	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 椎茸 玉ねぎ) 味噌汁(大根 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 大根と油揚げの味噌汁 りんごのコンポート	かゆ 煮物(豆腐) 野菜スープ (さつまいも 人参 玉ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
4	木	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも 玉ねぎ) わかめスープ(大根 わかめ 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 わかめスープ 大根の甘煮	かゆ 大根の甘煮(大根) 野菜スープ (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳 果物
5	金	かゆ 豆腐の煮物 (豆腐 大根 人参 小松菜) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 豆腐の煮物 玉ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮浸し(玉ねぎ 人参) たら入りスープ (たら 大根 人参 長ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物
20	土	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ブロッコリー) ポテトスープ(じゃがいも 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し ポテトスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
22	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(白菜 人参 いんげん) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 煮魚 煮物 さつまいもと人参の味噌汁 人参の甘煮	じゃが芋のトマト煮 (生鮭 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳 果物
9	火	かゆ 肉じゃが (豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 大根の味噌汁(大根 えのき)	軟飯 肉じゃが 大根の味噌汁 ウインナーソテー	かゆ 煮物(白菜 しめじ) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳 果物
10	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ 人参) 味噌汁(豆腐 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐となめこの味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ 野菜スティック(大根) 野菜スープ (生鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン)	洋風雑炊 牛乳 果物
24	水	かゆ ホイル蒸し (おひょう 玉ねぎ 人参 ピーマン) 野菜スープ(人参 えのき もやし)	軟飯 ホイル蒸し えのきともやしの野菜スープ じゃがいものバター煮	かゆ 野菜スティック(大根) 野菜スープ (生鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン)	洋風雑炊 牛乳 果物
11	木	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(玉ねぎ 人参) すまし汁(大根 わかめ 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 大根の味噌汁 かき揚げ	かゆ じゃが芋の甘煮(じゃが芋) 味噌汁 (かじき 大根 人参 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
26	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ もやし 人参) 味噌汁(かぶ かぶの葉 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し かぶの味噌汁 煮豆	かゆ 煮魚(生鮭) 野菜スープ (キャベツ 人参 大根)	おかか雑炊 牛乳 果物
13	土	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 キャベツ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 煮魚(おひょう)	野菜雑炊 (かぼちゃ 大根 人参)	野菜雑炊 牛乳
1	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(玉ねぎ 大根) 味噌汁(じゃがいも 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し クリームシチュー ブロッコリーソテー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 野菜スープ (豚ひき肉 人参 玉ねぎ)	豚そぼろ雑炊 牛乳 果物
19	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 玉ねぎ キャベツ 大根) 味噌汁(さつまいも 長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつまいも汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮物(人参 大豆) たら入りスープ (たら 大根 人参 長ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物
12	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 玉ねぎ) 味噌汁(白菜 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し 白菜の味噌汁 煮豆	かゆ 煮魚(生鮭) 野菜スープ (キャベツ 人参 大根)	おかか雑炊 牛乳 果物

*都合により、材料が変更になる場合があります