

# 10月離乳食献立表

2024. 10. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期～後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	中期～後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1,15 29	火	かゆ 野菜の煮物 (大根 人参 いんげん) 味噌汁	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、いんげん) 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 鮭のバター焼き	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜スープ (人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
16 30	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 コンスープ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、大根、玉ねぎ) コンスープ(クリームコン、人参、玉ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 中華風コンスープ 人参の甘煮	かゆ さつまいもの甘煮 (さつまいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳
3,17 31	木	かゆ、煮魚 煮浸し 野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (人参、玉ねぎ) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 野菜スープ りんごのコンポート	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
4 18	金	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、春雨) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 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
5 19	土	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ	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 (大根、玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、ゆでブロッコリー 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (大根、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 すまし汁	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜の煮物 (大根、人参) すまし汁 (白菜、えのき、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 白菜とえのきのすまし汁 はすのいそげ揚げ	かゆ、野菜の煮物 (はす、人参) たら入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳
8 22	火	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、えのき、トマト) 野菜スープ	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき、トマト) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ フライドポテト	かゆ、スティックポテト (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
9	水	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、しいたけ) 味噌汁 (大根、人参、えのき)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ さつまいもの甘煮 (さつまいも) 白身魚入りスープ (大根、人参、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳
10 24	木	かゆ 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、もやし)	軟飯、肉じゃが えのきともやしの野菜スープ ほうれん草としらすのソテー	かゆ、煮ひたし (ほうれん草、しらす) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おおかみ雑炊 牛乳
25	金	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 (さつまいも、人参)	軟飯、魚のホイル蒸し さつまいもと人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし (人参、玉ねぎ) かじき入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳
12 26	土	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) さつまいもの甘煮 (さつまいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、さつまいもの甘煮 キャベツとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、さつまいも)	野菜雑炊 牛乳
28	月	かゆ、煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) 煮浸し (大根、えのき、玉ねぎ) 味噌汁 (キャベツ、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし キャベツの味噌汁 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 (大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
2	水	備蓄粥 ベビーフード 麦茶	備蓄粥 ベビーフード 麦茶	備蓄粥 ベビーフード 麦茶	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、鶏ひき肉)	洋風雑炊 牛乳
11	金	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、ひじき、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 さつまいも汁 煮魚 (かじき)	かゆ、スティック野菜 (大根) かじき入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳
23	水	かゆ、煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) 煮浸し (白菜、人参) 味噌汁 (豆腐、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐となめこの味噌汁 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮 (大根) 白身魚入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・2日(水)防災炊き出し訓練のため、午前食は防災用の食事となります。災害時を想定し、火を使わずに食べられるものとなります。