



10月離乳食献立表

H27.10.1

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～)
1,15 29	木	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、大根、人参、玉ねぎ) わかめスープ(わかめ、長ねぎ)	軟飯、わかめスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの天ぷら	かゆ、大根の甘煮(大根) 野菜スープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
2 30	金	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、チンゲン菜) 味噌汁(人参、もやし)	軟飯、煮魚 煮ひたし、ちくわのすまし汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮 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
3,17 31	土	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(きゃべつ、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 かぼちゃの甘煮、煮魚 きゃべつと玉ねぎのスープ	野菜雑炊 (人参、きゃべつ、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
5 19	月	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(えのき、豆腐)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐とえのきのすまし汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) たら入りスープ (たら、人参、大根、玉ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
7 21	水	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	軟飯、玉ねぎと人参の味噌汁 豚ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 洋風スープ (生鮭、人参、ピーマン、玉ねぎ)	洋風雑炊 牛乳、果物
8 22	木	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根の味噌汁 はすの天ぷら	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (さつまいも、人参、大根、長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
9	金	かゆ、煮魚(かじき) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 さつまいもと人参の味噌汁 マカロニケチャップ煮	かゆ、おさつスティック(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
10 24	土	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) ポテトスープ(人参、じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、スティックチーズ ゆでブロッコリー ポテトスープ	野菜雑炊 (じゃが芋、人参、大根)	野菜雑炊 牛乳
26	月	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(玉ねぎ、人参) 味噌汁(人参、大根)	軟飯、煮魚、おかゆ煮 玉ねぎの味噌汁 大根の甘煮	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、かつおぶし) 野菜スープ (かぼちゃ、大根、人参、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
13 27	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、しいたけ、玉ねぎ) 味噌汁(えのき、大根)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 チキンスープ 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
14 28	水	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(かぶ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぶの味噌汁 かき揚げ	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
6	火	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚、魚のいそ揚げ 野菜の煮物、豚汁	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
16	金	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、ピーマン、玉ねぎ) 野菜スープ(大根、人参、きゃべつ)	軟飯、魚のホイル蒸し 豆腐となめこの味噌汁 ウィンナーソテー	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、かつおぶし) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
20	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(きゃべつ、大根)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ、魚のいそ揚げ	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
23	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(ひじき、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、さつまい マカロニのケチャップ煮	かゆ、おさつスティック(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

※ 都合により材料が変更になる場合があります。

