



10月離乳食献立表



H29. 10. 2
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 昼食 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:30~)
16	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮びたし(ほうれん草,人参) 味噌汁(玉ねぎ,えのき,しめじ)	軟飯 きのこの味噌汁 煮魚 煮びたし かき揚げ	かゆ スティックポテト(じゃが芋) 味噌汁 (大根,人参,長ねぎ,かじき)	味噌雑炊 牛乳 果物
3	火	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉,玉ねぎ,白菜,人参) すまし汁(長ねぎ,大根,人参)	軟飯 麩のすまし汁 豚ひき肉と野菜の煮物 煮魚	かゆ さつま芋の甘煮(さつま芋) 野菜スープ (人参,玉ねぎ,ピーマン,生鮭)	洋風雑炊 牛乳 果物
4	水	かゆ 煮魚(白身魚) わかめスープ (わかめ,玉ねぎ,長ねぎ) 野菜の煮物(大根,人参)	軟飯 わかめスープ 煮魚 野菜の煮物 りんごのコンポート	かゆ りんごの甘煮(りんご) 野菜スープ (大根,人参,長ねぎ,鶏ひき肉)	鶏そぼろ雑炊 牛乳 果物
5	木	かゆ 煮魚(白身魚) 煮びたし(小松菜,人参) 味噌汁(豆腐,えのき)	軟飯 豆腐の味噌汁 煮魚 煮びたし 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 (大根,人参,玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳 果物
6	金	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参,玉ねぎ) 味噌汁(大根,長ねぎ)	軟飯 ちくわのすまし汁 煮魚 野菜の煮物 ウインナーソーテー	かゆ 煮びたし(人参,玉ねぎ) 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
7	土	かゆ 煮魚(白身魚) 煮びたし(キャベツ,玉ねぎ) 野菜スープ(人参,玉ねぎ,長ねぎ)	軟飯 玉ねぎとベーコンのスープ 煮魚 煮びたし 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参,玉ねぎ,キャベツ,かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
23	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐,人参,大根,玉ねぎ) 味噌汁(人参,玉ねぎ)	軟飯 中華風コーンスープ 豆腐と野菜の煮物 大根の甘煮	かゆ じゃが芋の甘煮(じゃが芋) 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
10	火	かゆ 煮魚(生鮭) 野菜スープ (キャベツ,人参,玉ねぎ) じゃが芋の甘煮(じゃが芋)	軟飯 野菜スープ 煮魚 じゃが芋の甘煮 ゆでブロッコリー	かゆ ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (大根,人参,長ねぎ,しらす)	しらす雑炊 牛乳 果物
11	水	かゆ 鶏肉の煮物 (鶏ひき肉,大根,人参) 味噌汁(長ねぎ,豆腐)	軟飯 豆腐となめこの味噌汁 鶏肉の煮物 さつま芋の天ぷら	じゃが芋のトマト煮 (じゃが芋,人参,玉ねぎ,トマト,生鮭) 野菜スープ(大根,長ねぎ)	じゃが芋の トマト煮 牛乳 果物
12	木	かゆ 煮魚(白身魚) 煮びたし(小松菜,人参) 味噌汁(大根,人参)	軟飯 大根と人参の味噌汁 煮魚 煮びたし かぼちゃのバター煮	かゆ 人参の甘煮(人参) 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	金	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(玉ねぎ,大根) 味噌汁(さつま芋,人参)	軟飯 さつま芋と人参の味噌汁 煮魚 野菜の煮物 マカロニケチャップ煮	かゆ スティック野菜(大根,人参) たら入りスープ (人参,玉ねぎ,キャベツ,たら)	たら雑炊 牛乳 果物
14	土	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉,大根,人参,玉ねぎ) 野菜スープ(人参,玉ねぎ,キャベツ)	軟飯 キャベツと玉ねぎのスープ 豚ひき肉と野菜の煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (大根,人参,キャベツ,玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
2	月	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物 (大根,キャベツ,人参) 味噌汁(人参,玉ねぎ)	軟飯 クリームシチュー 野菜の煮物 煮魚	かゆ スティックポテト(じゃが芋) 味噌汁 (大根,人参,長ねぎ,白身魚)	味噌雑炊 牛乳 果物
13	金	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根,人参) 味噌汁(かぶ,長ねぎ)	軟飯 かぶの味噌汁 煮魚 野菜の煮物 マッシュポテト	かゆ 煮びたし(人参,玉ねぎ) 鮭入りスープ (人参,玉ねぎ,キャベツ,生鮭)	鮭雑炊 牛乳 果物
20	金	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉,大根,人参,長ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ,人参)	軟飯 さつま汁 豚ひき肉と野菜の煮物 ウインナーソーテー	かゆ 大根の甘煮(大根) 野菜スープ (さつま芋,人参,玉ねぎ,大根)	さつま芋雑炊 牛乳 果物

*都合により、材料が変更になる場合があります