

平成29年

10月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料 午前食	午後食			主な材料 午後食
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)		B	C	D	
2	月	粥 大根 白菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 白菜のみそ汁	粥 ささみと野菜の煮物 白菜のみそ汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜のみそ汁	ささみ 大根 人参 白菜	たまごとわかめのうどん じゃがいもとかぶの煮物			うどん たまご わかめ じゃがいも かぶ (Dかぶの葉)
3	火	粥 さつまいも 人参スープ	パン粥 豆腐と野菜の煮物 フロッコリー きゃべつのスープ	パン粥 豆腐ハンバーグ フロッコリー きゃべつのスープ	食パン 豆腐ハンバーグ フロッコリー きゃべつのスープ	食パン 豆腐 人参 (CD/パン粉) フロッコリー きゃべつ	さつまいもおじや ほうれんそうお浸し・トマト	さつまいもごはん ほうれんそうお浸し・トマト	さつまいも ほうれんそう トマト	
4	水	粥 かぶ かぼちゃ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 鮎とわかめのみそ汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 鮎とわかめのみそ汁	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 鮎とわかめのみそ汁	カレー かぼちゃ 鮎 わかめ	りんごパン粥 温野菜 (かぶ・人参)	りんごサンド 温野菜 (かぶ・人参)	食パン りんご かぶ 人参	
5	木	粥 きゃべつ 大根スープ	二色粥 大根のみそ煮 豆腐ときゃべつの清汁	二色粥 大根のみそ煮 豆腐ときゃべつの清汁	二色丼 大根のみそ煮 豆腐ときゃべつの清汁	しらす 人参 大根 豆腐 きゃべつ	ささみのリゾット フロッコリーとたまごの和え物	ささみの炊きこみピラフ フロッコリーとたまごの和え物	ささみ 人参 玉葱 パター (Dケチャップ) フロッコリー たまご	
6	金	粥 人参 じゃがいも	煮込みうどん じゃがいもの煮物 果物	煮込みうどん じゃがいもの煮物 果物	煮込みうどん じゃがいもの煮物 果物	うどん 玉葱 人参 じゃがいも りんご	大根のみそおじや 人参甘煮	五平もち 大根と人参の金平	みそ 大根 人参	
7	土	粥 大根 さつまいも	みそおじや さつまいもの煮物	みそおじや さつまいもの煮物	みそおじや さつまいもの煮物	たまご 人参 大根 さつまいも	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
10	火	粥 人参 きゃべつ	野菜うどん きゃべつお浸し フロッコリー	野菜うどん きゃべつお浸し フロッコリー	野菜うどん きゃべつお浸し フロッコリー	うどん 人参 玉葱 小松菜 きゃべつ フロッコリー	しらすおじや かぶのグラッセ・トマト	しらすごはん かぶのグラッセ・トマト	しらす かぶ (Dかぶの葉) パター トマト	
11	水	粥 白菜 大根のスープ	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 わかめのみそ汁	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 わかめのみそ汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 わかめのみそ汁	ささみ 人参 白菜 大根 わかめ	貝たくさんにゆうめん さつまいもの煮物			そうめん 豆腐 人参 玉葱 ほうれんそう さつまいも
12	木	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 魚のパター蒸し きゃべつとトマトのスープ	パン粥 魚のパター蒸し きゃべつとトマトのスープ	食パン 魚のパター蒸し きゃべつとトマトのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 きゃべつ トマト	きなこ粥 じゃがいもと人参の煮物	きなこおはぎ じゃがいもと人参の煮物	きなこ じゃがいも 人参	
13	金	粥 人参 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜のスープ 果物	粥 豆腐ボール 白菜のスープ 果物	軟飯 豆腐ボール 白菜のスープ 果物	豆腐 人参 玉葱 (CD/パン粉) 白菜 オレンジ	チーズパン粥 ほうれんそう・かぼちゃ	チーズサンド ほうれんそうとかぼちゃのソテー	食パン チーズ ほうれんそう 南瓜	
16	月	粥 かぼちゃ 大根のスープ	粥 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	粥 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	軟飯 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	カレー 大根 かぼちゃ わかめ	けんちんうどん かぶのみそ煮			うどん 豆腐 人参 白菜 かぶ
17	火	粥 じゃがいも 人参スープ	パン粥 ささみとじゃがいものスープ 人参甘煮	パン粥 ささみとじゃがいものスープ 人参甘煮	食パン ささみとじゃがいものスープ 人参スティック	ささみ じゃがいも きゃべつ 人参	野菜おじや 白菜としらすの和え物	野菜おやき 白菜としらすの和え物	人参 いんげん 白菜 しらす	
18	水	粥 さつまいも きゃべつのスープ	軟飯 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 きゃべつのスープ	軟飯 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 きゃべつのスープ	軟飯 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 きゃべつのスープ	カレー さつまいも きゃべつ	きなこパン粥 ほうれんそう・トマト	きなこサンド ほうれんそう・トマト	食パン きなこ かぶ トマト	
19	木	粥 かぼちゃ 大根	ほうとう風うどん 大根の煮物 果物	ほうとう風うどん 大根の煮物 果物	ほうとう風うどん 大根の煮物 果物	うどん かぼちゃ 玉葱 人参 だいこん りんご	ささみとわかめのおじや フロッコリーチーズあえ	ささみとわかめのごはん フロッコリーチーズあえ	ささみ わかめ フロッコリー チーズ	
20	金	粥 豆腐 白菜のみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜のみそ汁	粥 擬製豆腐 白菜のみそ汁	軟飯 擬製豆腐 白菜のみそ汁	豆腐 人参 (CD/パン粉) 白菜	二色おじや きゃべつ・粉ふきいも	二色ごはん きゃべつ・粉ふきいも	たまご 小松菜 きゃべつ じゃがいも	
21	土	粥 人参 じゃがいも	あんかけ粥 じゃがいもの煮物	あんかけ粥 じゃがいもの煮物	あんかけごはん じゃがいもの煮物	人参 玉葱 白菜 じゃがいも	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み			かぼちゃ さつまいも 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
23	月	粥 白身魚 人参スープ	パン粥 魚のみそバター蒸し トマト わかめスープ	パン粥 魚のみそバター蒸し トマト わかめスープ	食パン 魚のみそバター蒸し トマト わかめスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 パター トマト わかめ	煮込みうどん じゃがいもの煮物	煮込みうどん じゃがもち	人参 きゃべつ じゃがいも	
24	火	粥 大根 白菜のみそ汁	粥 ささみのおろし煮 フロッコリー 白菜のみそ汁	粥 ささみのおろし煮 フロッコリー 白菜のみそ汁	軟飯 ささみのおろし煮 フロッコリー 白菜のみそ汁	ささみ 大根 フロッコリー 白菜	人参おじや 小松菜お浸し・かぼちゃの煮物	人参ごはん 小松菜お浸し・かぼちゃの煮物	人参 小松菜 かぼちゃ	
25	水	粥 豆腐 かぶ	みそうどん かぶの煮物 果物	みそうどん かぶの煮物 果物	みそうどん かぶの煮物 果物	うどん 豆腐 人参 きゃべつ かぶ りんご	チーズおじや さつまいもの煮物	チーズお焼き さつまいもの煮物	チーズ 人参 (Dあおのり) さつまいも	
26	木	粥 じゃがいも 人参スープ	野菜おじや フロッコリー・じゃがいも 玉葱のみそ汁	野菜おじや フロッコリー・じゃがいも 玉葱のみそ汁	野菜おじや フロッコリーとじゃがいものソテー 玉葱のみそ汁	人参 白菜 フロッコリー じゃがいも 玉葱	しらすと青菜のおじや ふろふき大根	しらすと青菜のごはん ふろふき大根	しらす 小松菜 大根	
27	金	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	粥 ささみのたまごあんかけ トマト きゃべつのスープ	粥 ささみのたまごあんかけ トマト きゃべつのスープ	軟飯 ささみのたまごあんかけ トマト きゃべつのスープ	ささみ たまご トマト きゃべつ	かぼちゃパン粥 白菜・かぶ	かぼちゃサンド 白菜・かぶ	食パン かぼちゃ 白菜 かぶ	
28	土	粥 人参 白菜のスープ	煮込みうどん 人参ポテト	煮込みうどん 人参ポテト	煮込みうどん 人参ポテト	人参 白菜 じゃがいも 人参	しらすおじや 野菜スープ			しらす 人参 玉葱 人参 いんげん
30	月	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	豆腐あんかけ丼 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	豆腐 チンゲン菜 かぼちゃ わかめ	チーズパン粥 フロッコリーと人参のパター煮	チーズサンド フロッコリーと人参のパター煮	食パン チーズ フロッコリー 人参 パター	
31	火	粥 人参 じゃがいものみそ汁	粥 煮魚 人参甘煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	粥 煮魚 人参甘煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	軟飯 煮魚 人参甘煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	カレー 人参 じゃがいも 玉葱	ささみときゃべつ のうどん 大根の煮物			うどん ささみ きゃべつ 大根

E食の午前食は乳児食と同じです。

