

平成30年

## 10月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	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)	主な材料 午前食	B	C		D
1	月	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	たらのお粥 トマト きゃべつの味噌汁	たらのお粥 トマト きゃべつの味噌汁	たらの炊きこみごはん トマト きゃべつの味噌汁	たら 人参 トマト きゃべつ	みそうどん かぼちゃ			うどん 人参 大根 玉葱 かぼちゃ
2	火	粥 じゃがいも 人参スープ	しらすと人参のお粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらすと人参のお粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらすと人参のごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらす 人参 じゃがいも 玉葱	チーズパン粥 かぶ・人参	チーズサンド かぶ・人参	食パン チーズ かぶ 人参	
3	水	粥 さつまいも 大根のスープ	野菜おじや ブロッコリーの和え物	野菜おじや ブロッコリーのおかか和え	野菜おじや ブロッコリーのおかか和え	大根 人参 いんげん ブロッコリー (Dかつおぶし)	きなこ粥 さつまいも・トマト	きなこおはぎ さつまいも・トマト	きなこ さつまいも トマト	
4	木	粥 きゃべつ かぼちゃのスープ	粥 肉団子と野菜のスープ さつまいも	粥 肉団子と野菜のスープ さつまいも	軟飯 肉団子と野菜のスープ さつまいも	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 きゃべつ さつまいも	人参粥 白菜・かぼちゃ	人参とおかかのごはん 白菜・かぼちゃ	人参 (Dかつお節) 白菜 かぼちゃ	
5	金	粥 かぶ じゃがいものスープ	野菜うどん ブロッコリー 果物	野菜うどん ブロッコリー 果物	野菜うどん ブロッコリー 果物	うどん 人参 玉葱 かぶ ブロッコリー オレンジ	トマトリゾット じゃがいも	トマトピラフ 粉ふきいも	玉葱 トマト (Dバター・ケチャップ) じゃがいも	
6	土	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	白身魚のみそおじや かぼちゃの煮物	白身魚のみそおじや かぼちゃの煮物	白身魚のみそおじや かぼちゃの煮物	たら 人参 玉葱 きゃべつ かぼちゃ	鶏と野菜のリゾット 彩野菜の汁椀			鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ ブロッコリー 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも
9	火	粥 かぶ 人参のスープ	粥 ささみと野菜のスープ ブロッコリー	粥 ささみと野菜のスープ ブロッコリー	軟飯 ささみと野菜のスープ ブロッコリー	ささみ かぶ 人参 ブロッコリー	りんごパン粥 白菜・かぼちゃ	りんごサンド 白菜・かぼちゃ	食パン りんごジャム 白菜 かぼちゃ	
10	水	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 魚の野菜蒸し さつまいも 豆腐の味噌汁	粥 魚の野菜蒸し さつまいも 豆腐の味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し さつまいも 豆腐の味噌汁	カレイ 人参 玉葱 さつまいも 豆腐	煮こみうどん かぶの味噌煮			うどん 人参 玉葱 きゃべつ かぶ 人参
11	木	粥 じゃがいも 人参のスープ	ささみといんげんのお粥 トマト じゃがいもの味噌汁	ささみといんげんのお粥 トマト じゃがいもの味噌汁	ささみの炊きこみごはん トマト じゃがいもの味噌汁	ささみ いんげん トマト じゃがいも	二色粥 大根・ブロッコリー	二色ごはん 大根・ブロッコリー	しらす 人参 大根 ブロッコリー	
12	金	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃ かぶの味噌汁	粥 豆腐ボール かぼちゃ かぶの味噌汁	軟飯 豆腐ボール かぼちゃ かぶの味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) かぼちゃ かぶ	鶏と野菜のおじや さつまいもとりんごの煮物	鶏と野菜のピラフ さつまいもとりんごの煮物	鶏胸肉 玉葱 きゃべつ (Dバター) さつまいも りんご	
13	土	運動会								
15	月	粥 じゃがいも 白菜のスープ	ささみと野菜のおじや 大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	ささみと野菜のおじや 大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	ささみと野菜のおじや 大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	ささみ 人参 白菜 大根 じゃがいも	さつまいも粥 人参甘煮・トマト	さつまいもごはん 人参甘煮・トマト	さつまいも 人参 トマト	
16	火	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐団子と野菜の煮物 麩とわかめの味噌汁	粥 豆腐団子と野菜の煮物 麩とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐団子と野菜の煮物 麩とわかめの味噌汁	豆腐 (CDパン粉) かぼちゃ 人参 麩 わかめ	鶏のおかゆ かぶ・きゃべつ	鶏の炊きこみごはん かぶ・きゃべつ	鶏胸肉 玉葱 人参 かぶ きゃべつ	
17	水	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し トマト・じゃがいも	粥 魚のみそ野菜蒸し トマト・粉ふきいも	軟飯 魚のみそ野菜蒸し トマト・粉ふきいも	カレイ 人参 玉葱 トマト じゃがいも	きなこパン粥 ブロッコリー・大根	きなこサンド ブロッコリー・大根	食パン きなこ ブロッコリー 大根	
18	木	粥 かぼちゃ かぶのスープ	野菜うどん かぼちゃ・かぶ	野菜うどん かぼちゃ・かぶ	野菜うどん かぼちゃ・かぶ	うどん ささみ 人参 玉葱 白菜 かぼちゃ かぶ	みそわかめおじや 根菜の煮物			わかめ 玉葱 大根 じゃがいも 人参
19	金	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ いも汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ いも汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ いも汁	豆腐 鶏胸肉 (CDパン粉) さつまいも 玉葱 人参 白菜	野菜おじや きゃべつとしらすの和え物	野菜おやき きゃべつとしらすの和え物	人参 いんげん きゃべつ しらす	
20	土	粥 じゃがいも 人参スープ	野菜おじや 粉ふきいも・ブロッコリー	野菜おじや 粉ふきいも・ブロッコリー	野菜おじや 粉ふきいも・ブロッコリー	人参 大根 きゃべつ じゃがいも ブロッコリー	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
22	月	粥 白身魚 きゃべつのスープ	たらと人参のお粥 トマト きゃべつの味噌汁	たらと人参のお粥 トマト きゃべつの味噌汁	たらの炊きこみごはん トマト きゃべつの味噌汁	たら 人参 トマト きゃべつ	さつまいもパン粥 かぶ・りんごコンポート	さつまいもサンド かぶ・りんごコンポート	食パン さつまいも かぶ りんご	
23	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	しらすと人参のお粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらすと人参のお粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらすと人参のごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらす 人参 じゃがいも 玉葱	みそうどん かぼちゃの煮物			うどん 人参 玉葱 大根 かぼちゃ
24	水	粥 豆腐 大根のスープ	野菜おじや ブロッコリーの和え物	野菜おじや ブロッコリーのおかか和え	野菜おじや ブロッコリーのおかか和え	大根 人参 いんげん ブロッコリー (Dかつおぶし)	白菜のみそおじや 豆腐とかぶの煮物	五平もち 豆腐と野菜の煮物	白菜 豆腐 かぶ	
25	木	粥 さつまいも きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜のスープ さつまいも	粥 肉団子と野菜のスープ さつまいも	軟飯 肉団子と野菜のスープ さつまいも	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 きゃべつ さつまいも	チーズパン粥 人参・トマト	チーズサンド 人参のグラッセ・トマト	食パン チーズ 人参 (Dバター) トマト	
26	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	野菜うどん ブロッコリー 果物	野菜うどん ブロッコリー 果物	野菜うどん ブロッコリー 果物	うどん 人参 玉葱 きゃべつ ブロッコリー オレンジ	ささみのお粥 じゃがいもと人参の煮物	ささみの炊きこみごはん じゃがいもと人参の煮物	ささみ いんげん じゃがいも 人参	
27	土	粥 さつまいも 人参スープ	さつまいも粥 かぶと人参の味噌煮	さつまいも粥 かぶと人参の味噌煮	さつまいもごはん かぶと人参の味噌煮	さつまいも かぶ 人参	鮭のシチュー 人参とポテト			鮭 じゃがいも 豆乳 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 じゃがいも
29	月	粥 かぼちゃ かぶのスープ	粥 ささみと野菜のスープ かぼちゃ	粥 ささみと野菜のスープ かぼちゃ	軟飯 ささみと野菜のスープ かぼちゃ	ささみ かぶ 人参 かぼちゃ	しらすみそ粥 さつまいも・ブロッコリー	しらすみそおやき さつまいも・ブロッコリー	しらす さつまいも ブロッコリー	
30	火	粥 豆腐 人参スープ	粥 魚の野菜蒸し さつまいも 豆腐の味噌汁	粥 魚の野菜蒸し さつまいも 豆腐の味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し さつまいも 豆腐の味噌汁	カレイ 人参 玉葱 さつまいも 豆腐	トマトリゾット 大根の煮物	トマトピラフ 大根の煮物	玉葱 トマト (Dバター・ケチャップ) 大根	
31	水	粥 じゃがいも かぼちゃのスープ	ささみといんげんのお粥 トマト じゃがいもの味噌汁	ささみといんげんのお粥 トマト じゃがいもの味噌汁	ささみの炊きこみごはん トマト じゃがいもの味噌汁	ささみ いんげん トマト じゃがいも	かぼちゃ粥 人参甘煮・かぶ	かぼちゃごはん 人参甘煮・かぶ	かぼちゃ 人参 かぶ	

ばくばくD(後期)の午前食は乳児食と同じです。