

令和元年

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	午後食			主な材料
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)	午前食	B	C	D	午後食
1	火	粥 さつまいも きゃべつのスープ	ささみといんげんのお粥 さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみといんげんのお粥 さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみの炊きこみごはん さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみ いんげん さつまいも きゃべつ	きな粉パン粥 ブロッコリー・トマト	きなこサンド ブロッコリー・トマト	食パン きなこ ブロッコリー トマト	
2	水	粥 かぼちゃ 人参のスープ	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ オレンジ	豆腐あんかけ粥 かぶの煮物	豆腐あんかけ丼 かぶの煮物	豆腐 玉葱 小松菜 かぶ	
3	木	粥 白身魚 大根のスープ	粥 煮魚 トマト 大根と人参の味噌汁	粥 煮魚 トマト 大根と人参の味噌汁	軟飯 煮魚 トマト 大根と人参の味噌汁	カレイ トマト 人参 大根	チーズパン粥 さつまいも・人参スティック	チーズサンド さつまいも・人参スティック	食パン チーズ さつまいも 人参	
4	金	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ 粉ふきいも	パン粥 肉団子と野菜のスープ 粉ふきいも	食パン 肉団子と野菜のスープ 粉ふきいも	食パン 鶏胸肉 玉葱 きゃべつ 人参 じゃがいも	たらといんげんの味噌粥 ほうれんそうと白菜の煮びたし	たらといんげんの味噌ごはん ほうれんそうと白菜の煮びたし	たら いんげん ほうれんそう	
5	土	粥 人参 白菜のスープ	あんかけ粥 白菜の味噌汁	あんかけ粥 白菜の味噌汁	あんかけごはん 白菜の味噌汁	人参 玉葱 ほうれんそう 白菜	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	
7	月	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 魚の野菜蒸し じゃがいもとわかめの味噌汁	粥 魚の野菜蒸し じゃがいもとわかめの味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し じゃがいもとわかめの味噌汁	カレイ 人参 玉葱 じゃがいも わかめ	りんごパン粥 白菜・ブロッコリー	りんごサンド 白菜のソテー・ブロッコリー	食パン りんご 白菜 ブロッコリー	
8	火	粥 かぼちゃ 小松菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	ささみ かぼちゃ 人参 玉葱 小松菜	野菜おじや 豆腐のみそ煮	野菜おやき 豆腐のみそ煮	人参 いんげん 豆腐	
9	水	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 きゃべつと人参のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 きゃべつと人参のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 きゃべつと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 トマト (CDケチャップ) きゃべつ 人参	二色粥 じゃがいもの煮物・ほうれんそうのお浸し	二色ごはん じゃがいもの煮物・ほうれんそうのお浸し	しらす 人参 じゃがいも ほうれんそう	
10	木	粥 豆腐 さつまいものスープ	けんちんうどん さつまいも・ブロッコリー	けんちんうどん さつまいも・ブロッコリー	けんちんうどん さつまいも・ブロッコリー	うどん 豆腐 玉葱 人参 さつまいも ブロッコリー	ささみのあんかけ粥 かぶの煮物	ささみのあんかけごはん かぶの煮物	ささみ 人参 きゃべつ かぶ	
11	金	粥 大根 白菜のスープ	そぼろあんかけ粥 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	そぼろあんかけ粥 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	そぼろあんかけ丼 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 大根 人参 白菜	かぼちゃパン粥 トマト・小松菜	かぼちゃサンド トマト・小松菜ソテー	食パン かぼちゃ トマト 小松菜	
運 動 会										
15	火	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト わかめと玉葱の味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ トマト わかめと玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ トマト わかめと玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) トマト わかめ 玉葱	鶏といんげんのお粥 じゃがいもとブロッコリーの煮物	鶏の炊きこみごはん じゃがいもとブロッコリーの煮物	鶏胸肉 いんげん じゃがいも ブロッコリー	
16	水	粥 さつまいも かぶのスープ	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも バナナ	たらと人参のお粥 かぶの煮物・きゃべつ	たらの炊きこみごはん かぶの煮物・きゃべつ	たら 人参 かぶ きゃべつ	
17	木	粥 かぼちゃ 大根のスープ	そぼろあんかけ粥 ブロッコリー 大根の味噌汁	粥 肉団子の甘辛煮 ブロッコリー 大根の味噌汁	軟飯 肉団子の甘辛煮 ブロッコリー 大根の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 ブロッコリー 大根	人参粥 かぼちゃの煮物・ほうれんそうお浸し	人参ごはん かぼちゃの煮物・ほうれんそうお浸し	人参 かぼちゃ ほうれんそう	
18	金	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 粉ふきいも きゃべつとトマトのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 粉ふきいも きゃべつとトマトのスープ	食パン 鮭の野菜蒸し 粉ふきいも きゃべつとトマトのスープ	食パン カレイ (D鮭) 人参 玉葱 じゃがいも きゃべつ トマト	みそわかめお粥 豆腐と白菜の煮物	五平もち 豆腐と白菜の煮物	BCわかめ 豆腐 白菜	
19	土	粥 人参 かぶのスープ	野菜おじや ブロッコリー かぶの味噌汁	野菜おじや ブロッコリー かぶの味噌汁	野菜おじや ブロッコリー かぶの味噌汁	人参 玉葱 ほうれんそう ブロッコリー かぶ	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
21	月	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	ささみときゃべつのうどん じゃがいもの煮物 果物	ささみときゃべつのうどん じゃがいもの煮物 果物	ささみときゃべつのうどん じゃがいもの煮物 果物	うどん ささみ きゃべつ じゃがいも オレンジ	しらす粥 かぶと人参の煮物	甘辛しらすごはん かぶと人参の煮物	しらす かぶ 人参	
23	水	粥 かぶ ほうれんそうのスープ	パン粥 魚の野菜あんかけ トマト かぶのスープ	パン粥 魚の野菜あんかけ トマト かぶのスープ	食パン 魚の野菜あんかけ トマト かぶのスープ	食パン カレイ 人参 ほうれんそう トマト かぶ	鶏そぼろ二色粥 じゃがいもの煮物	鶏そぼろの二色ごはん じゃがいもの煮物	鶏胸肉 ほうれんそう じゃがいも 玉葱 人参	
24	木	粥 かぼちゃ 大根のスープ	粥 ささみのおろし煮 かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 ささみのおろし煮 かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 ささみのおろし煮 かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	ささみ 大根 かぼちゃ 玉葱 わかめ	きなこ粥 白菜お浸し	きなこおはぎ 白菜おかかあえ	きなこ 白菜 人参	
25	金	粥 さつまいも きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 肉団子と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 肉団子と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 さつまいも 人参 きゃべつ	トマトリゾット 大根の煮物	トマトピラフ 大根の煮物	トマト 玉葱 (Dケチャップ) 大根	
26	土	粥 じゃがいも 白菜のスープ	貝たくさんうどん じゃがいも・トマト	貝たくさんうどん じゃがいも・トマト	貝たくさんうどん じゃがいも・トマト	うどん 玉葱 人参 白菜 じゃがいも トマト	しらすおじや 彩野菜の汁椀		しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも	
28	月	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参甘煮 きゃべつのスープ	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 きゃべつのスープ	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 きゃべつのスープ	豆腐 鶏胸肉 (CDパン粉) 人参 きゃべつ	にゅうめん さつまいもとりんごの煮物	にゅうめん さつまいもとりんごの煮物	そうめん 人参 玉葱 さつまいも りんご	
29	火	粥 白身魚 大根のスープ	粥 魚のみそ煮 トマト 大根と人参のスープ	粥 魚のみそ煮 トマト 大根と人参のスープ	軟飯 魚のみそ煮 トマト 大根と人参のスープ	カレイ トマト 大根 人参	わかめ粥 鶏とじゃがいもの煮物	わかめごはん 鶏とじゃがいもの煮物	わかめ 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも	
30	水	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	ほうとう風うどん ブロッコリー 果物	ほうとう風うどん ブロッコリー 果物	ほうとう風うどん ブロッコリー 果物	うどん かぼちゃ 人参 白菜 ブロッコリー オレンジ	チーズおじや 豆腐と野菜の煮物	チーズおかかごはん 豆腐と野菜の煮物	チーズ (Dかつお節) 豆腐 かぶ 人参	
31	木	粥 さつまいも ほうれんそうのスープ	粥 ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 わかめの味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 わかめの味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 わかめの味噌汁	ささみ 人参 ほうれんそう さつまいも わかめ	しらすと野菜のお粥 大根の煮物	しらすと野菜のごはん 大根きんぴら	しらす 玉葱 きゃべつ 大根	

ばくばく後期 (E) の午前食は乳児食と同じです。