

令和2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
		初期	中期	後期	完了		中期・後期	完了・移行期	
1	木	粥 かぼちゃ 人参スープ	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	マーボー粥 大根の煮物	マーボーどんぶり 大根の煮物	鶏胸肉 豆腐 玉葱 大根
2	金	粥 さつまいも きゃべつのスープ	ささみと人参のお粥 きゃべつとトマトの和え物 わかめの味噌汁	ささみと人参のお粥 きゃべつとトマトの和え物 わかめの味噌汁	ささみの炊きこみごはん きゃべつとトマトの和え物 わかめの味噌汁	ささみ 人参 きゃべつ トマト わかめ	さつまいも粥 白菜とほうれんそうのお浸し	さつまいもごはん 白菜とほうれんそうのお浸し	さつまいも 白菜 ほうれんそう
3	土	粥 豆腐 人参スープ	豆腐あんかけ粥 玉葱と麩の味噌汁	豆腐あんかけ粥 玉葱と麩の味噌汁	豆腐あんかけごはん 玉葱と麩の味噌汁	豆腐 人参 きゃべつ 麩 玉葱	野菜ピラフ		トマト 玉葱 人参 バター
5	月	粥 人参 きゃべつのスープ	そぼろ粥 ほうれんそうと人参の和え物 きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子の煮物 ほうれんそうと人参の和え物 きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子の煮物 ほうれんそうと人参のりあえ きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 ほうれんそう 人参 きゃべつ	りんごパン粥 かぼちゃ・かぶ	りんごサンド かぼちゃ・かぶ	食パン りんご かぼちゃ かぶ
6	火	粥 さつまいも 白菜のスープ	ささみと白菜のうどん ブロッコリー トマト	ささみと白菜のうどん ブロッコリー トマト	ささみと白菜のうどん ブロッコリー トマト	うどん ささみ 白菜 ブロッコリー トマト	二色粥 さつまいもの煮物	二色ごはん さつまいもの煮物	しらす 人参 さつまいも
7	水	粥 大根 じゃがいものスープ	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐丼 じゃがいもと人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 小松菜 じゃがいも 人参 玉葱 わかめ	野菜おじや 大根のみそ煮	野菜おやき 大根のみそ煮	人参 いんげん 大根
8	木	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 たら野菜蒸し きゃべつとほうれんそうのスープ	パン粥 たら野菜蒸し きゃべつとほうれんそうのスープ	食パン たら野菜蒸し きゃべつとほうれんそうのスープ	食パン たら 人参 玉葱 バター きゃべつ ほうれんそう	ささみと白菜のお粥 ブロッコリー	ささみと白菜のごはん ブロッコリー	ささみ 白菜 ブロッコリー
9	金	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ 大根の味噌汁 果物	粥 焼きポテト 大根の味噌汁 果物	軟飯 焼きポテト 大根の味噌汁 果物	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 大根 りんご	きなこ粥 小松菜・トマト	きなこおはぎ 小松菜のりあえ・トマト	きなこ 小松菜(完 のり) トマト
10	土	粥 人参 じゃがいものスープ	そぼろあんかけうどん じゃがいも・人参	そぼろあんかけうどん 粉ふきいも・人参	そぼろあんかけうどん 粉ふきいも・人参	うどん 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参	野菜おじや		かぶ 人参 玉葱
12	月	粥 さつまいも 小松菜のスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し 小松菜のお浸し トマトスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し 小松菜のお浸し トマトスープ	軟飯 魚のみそ野菜蒸し 小松菜のお浸し トマトスープ	カレー(完 鮭) 人参 玉葱 バター 小松菜 トマト	チーズおじや さつまいもと人参の煮物	チーズお焼き さつまいもと人参の煮物	チーズ 青のり(後・完) さつまいも 人参
13	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 じゃがいも	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 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 片栗粉 きゃべつ 人参 じゃがいも	あんかけ粥 豆腐のみそ煮	あんかけごはん 豆腐のみそ煮	玉葱 人参 ほうれんそう 豆腐
14	水	粥 大根 白菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	ささみ 大根 人参 白菜	かぼちゃパン粥 かぶ・ブロッコリー	かぼちゃサンド かぶ・ブロッコリー	食パン かぼちゃ かぶ ブロッコリー
15	木	粥 人参 きゃべつのスープ	そぼろ粥 きゃべつお浸し 人参甘煮 わかめの味噌汁	そぼろ粥 きゃべつお浸し 人参甘煮 わかめの味噌汁	そぼろごはん きゃべつお浸し 人参甘煮 わかめの味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう きゃべつ 人参 わかめ	トマトリゾット じゃがいも	トマトピラフ 粉ふきいも	トマト 玉葱 バター(完ケチャップ) じゃがいも
16	金	粥 さつまいも 大根のスープ	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 パナナ	たらあんかけ粥 大根の煮物	たらあんかけごはん 大根の煮物	たら 人参 白菜 大根
17	土	粥 人参 きゃべつのスープ	ささみときゃべつのお粥 具たくさん汁	ささみときゃべつのお粥 具たくさん汁	ささみときゃべつのごはん 具たくさん汁	ささみ きゃべつ じゃがいも 人参 玉葱	わかめおじや		わかめ 玉葱 人参 かぶ
19	月	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 煮魚 じゃがいもの煮物 具たくさん味噌汁	粥 煮魚 じゃがいもの煮物 具たくさん味噌汁	軟飯 煮魚 じゃがいもの煮物 具たくさん味噌汁	カレー じゃがいも 人参 玉葱 白菜	きなこパン粥 ほうれんそう・かぶ	きなこサンド ほうれんそうのソテー・かぶ	食パン きなこ ほうれんそう かぶ
20	火	粥 かぼちゃ 小松菜のスープ	粥 かぼちゃのそぼろあんかけ トマト 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 かぼちゃのそぼろあんかけ トマト 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ トマト 玉葱と小松菜の味噌汁	かぼちゃ 鶏胸肉 トマト 玉葱 小松菜	みそおじや 白菜煮浸し	五平もち 白菜煮浸し	玉葱 人参(中期・後期) 白菜
21	水	粥 豆腐 人参のスープ	パン粥 豆腐の野菜ソースかけ ブロッコリー きゃべつのスープ	パン粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリー きゃべつのスープ	食パン 豆腐ハンバーグ ブロッコリー きゃべつのスープ	食パン 豆腐 人参 (後・完パン粉) ブロッコリー きゃべつ	たらといんげんのお粥 じゃがいもと人参の煮物	たら炊きこみごはん じゃがいもと人参の煮物	たら いんげん じゃがいも 人参
22	木	粥 さつまいも 白菜のスープ	あんかけうどん さつまいもの煮物 果物	あんかけうどん さつまいもの煮物 果物	あんかけうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 白菜 さつまいも 柿	鶏と野菜のお粥 大根のみそ煮	赤ちゃんピピンパ 大根のみそ煮	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 大根
23	金	粥 かぶ ほうれんそうのスープ	粥 トマトのそぼろ煮 かぶの煮物 人参とほうれんそうの味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 かぶの煮物 人参とほうれんそうの味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 かぶの煮物 人参とほうれんそうの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) かぶ 人参 ほうれんそう	チーズパン粥 きゃべつとしらすの和え物・ブロッコリー	チーズサンド きゃべつとしらすの和え物・ブロッコリー	食パン チーズ しらす きゃべつ ブロッコリー
24	土	粥 じゃがいも かぶのスープ	あんかけ粥 かぶの味噌汁	あんかけ粥 かぶの味噌汁	あんかけごはん かぶの味噌汁	人参 玉葱 じゃがいも かぶ	鶏と野菜のおじや		鶏胸肉 玉葱 人参 きゃべつ
26	月	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 鶏とじゃがいもの煮物 ブロッコリー 白菜の味噌汁	粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 ブロッコリー 白菜の味噌汁	軟飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 ブロッコリー 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 じゃがいも ブロッコリー 白菜	甘辛しらす粥 大根と人参の煮物	甘辛しらすごはん 大根と人参のきんぴら	しらす 大根 人参
27	火	粥 白身魚 かぶのスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト かぶのスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト かぶのスープ	食パン 鮭のバター蒸し トマト かぶのスープ	カレー(完 鮭) きゃべつ 玉葱 バター トマト かぶ	人参粥 ブロッコリー・かぼちゃの煮物	人参ごはん ブロッコリーのりあえ・南瓜の煮物	人参 ブロッコリー(完 のり) かぼちゃ
28	水	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 豆腐ボール さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 豆腐ボール さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) さつまいも 玉葱 ほうれんそう	チーズリゾット 白菜と小松菜の和え物	チーズおかかごはん 白菜と小松菜の和え物	チーズ(完 かつお節) 白菜 小松菜
29	木	粥 大根 白菜のスープ	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 わかめの味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 わかめの味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 わかめの味噌汁	ささみ 人参 白菜 大根 わかめ	さつまいもパン粥 きゃべつ・トマト	さつまいもサンド きゃべつ炒め・トマト	食パン さつまいも きゃべつ トマト
30	金	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	そぼろあんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	そぼろあんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	そぼろあんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう かぼちゃ オレンジ	たらと野菜のお粥 かぶの煮物	たらと野菜のごはん かぶの煮物	たら 人参 玉葱 かぶ
31	土	粥 じゃがいも 人参スープ	しらすとほうれんそうのお粥 具たくさん汁	しらすとほうれんそうのお粥 具たくさん汁	しらすとほうれんそうのごはん 具たくさん汁	しらす ほうれんそう じゃがいも 人参 わかめ	鶏と人参のピラフ		鶏胸肉 人参 玉葱 バター

移行食の午前食は乳児食と同じです。

