

令和3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
		初期	中期	後期	完了		中期・後期	完了・移行期		
1	金	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ かぶの煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	粥 豆腐ボール かぶの煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	完了 軟飯 豆腐ボール かぶの煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) かぶ 玉葱 ほうれんそう	中期・後期 さつまいも粥 白菜としらすの和え物	完了・移行期 さつまいもごはん 白菜としらすののり和え	さつまいも 白菜 人参 しらす (完 のり)	
2	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 果物	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 果物	完了 あんかけごはん じゃがいもの煮物 果物	ささみ 玉葱 人参 じゃがいも オレンジ	野菜リゾット 大根の煮物	野菜ピラフ 大根の煮物	玉葱 人参 きゃべつ 大根	
4	月	粥 さつまいも 大根のスープ	粥 野菜の煮物 ブロッコリー わかめのみそ汁	粥 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー わかめのみそ汁	完了 軟飯 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー わかめのみそ汁	鶏胸肉 (後・完) 玉葱 大根 人参 ブロッコリー わかめ	さつまいもパン粥 ほうれんそうとトマトの和え物	さつまいもサンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン さつまいも ほうれんそう トマト	
5	火	粥 かぼちゃ 人参のスープ	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	完了 煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ オレンジ	ささみといんげんのお粥 きゃべつお浸し・人参甘煮	ささみの炊きこみごはん きゃべつお浸し・人参甘煮	ささみ いんげん きゃべつ 人参	
6	水	粥 さつまいも かぶのスープ	そぼろ粥 さつまいもの煮物 かぶと玉葱のみそ汁	そぼろ粥 さつまいもの煮物 かぶと玉葱のみそ汁	完了 そぼろごはん さつまいもの煮物 かぶと玉葱のみそ汁	鶏胸肉 ほうれんそう さつまいも かぶ 玉葱	りんごパン粥 ブロッコリー・白菜	りんごサンド ブロッコリー・白菜	食パン りんご ブロッコリー 白菜	
7	木	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	完了 食パン 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 バター トマト きゃべつ	チーズリゾット かぼちゃの煮物	チーズおかかごはん かぼちゃの煮物	チーズ (完 かつお節) かぼちゃ	
8	金	粥 じゃがいも 白菜のスープ	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 白菜のみそ汁	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 白菜のみそ汁	完了 豆腐あんかけ丼 じゃがいもと人参の煮物 白菜のみそ汁	豆腐 小松菜 じゃがいも 人参 白菜	しらすと野菜おじや かぶの味噌煮	しらすと野菜おやき かぶの味噌煮	しらす 人参 いんげん かぶ	
9	土	粥 大根 人参のスープ	わかめと野菜おじや 大根と人参の煮物	わかめと野菜おじや 大根と人参の煮物	完了 わかめと野菜のおじや 大根と人参の煮物	わかめ 玉葱 きゃべつ 大根 人参	鶏とトマトのお粥 さつまいもの煮物	鶏とトマトのごはん さつまいもの煮物	鶏むね肉 トマト さつまいも	
11	月	粥 じゃがいも かぶのスープ	ささみのあんかけ粥 かぶの煮物 玉葱のみそ汁	ささみのあんかけ粥 かぶの煮物 玉葱のみそ汁	完了 ささみのあんかけごはん かぶの煮物 玉葱のみそ汁	ささみ 人参 ほうれんそう かぶ 玉葱	チーズパン粥 じゃがいも・きゃべつ	食パン・チーズ 粉ふきいも・きゃべつ	食パン チーズ じゃがいも きゃべつ	
12	火	粥 人参 小松菜のスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 ブロッコリー 人参と小松菜のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 人参と小松菜のスープ	完了 食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 人参と小松菜のスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) ブロッコリー 人参 小松菜	わかめおじや さつまいもの煮物	わかめおじや さつまいもの煮物	わかめ 玉葱 人参 さつまいも	
13	水	粥 大根 きゃべつのスープ	粥 ささみと野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	粥 ささみと野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	完了 軟飯 ささみと野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	ささみ 大根 人参 きゃべつ	たらといんげんのお粥 かぼちゃの煮物	たらといんげんの炊き込みごはん かぼちゃの煮物	たら いんげん かぼちゃ	
14	木	粥 さつまいも 白菜のスープ	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	完了 そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 鶏胸肉 玉葱 白菜 さつまいも りんご	人参粥 ほうれん草お浸し・かぶの煮物	人参ごはん ほうれん草お浸し・かぶの煮物	人参 ほうれんそう かぶ	
15	金	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 貝たぐさのみそ汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 貝たぐさのみそ汁	完了 軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 貝たぐさのみそ汁	カレイ かぼちゃ 豆腐 人参 玉葱 小松菜	トマトリゾット 大根とブロッコリー	トマトピラフ 大根とブロッコリー	トマト 玉葱 バター (完ケチャップ) 大根 ブロッコリー	
16	土	粥 じゃがいも 白菜のスープ	ささみと白菜のおかゆ じゃがいもと玉葱のみそ汁	ささみと白菜のおかゆ じゃがいもと玉葱のみそ汁	完了 ささみと白菜のごはん じゃがいもと玉葱のみそ汁	ささみ 人参 白菜 じゃがいも 玉葱	二色粥 かぶの味噌あんかけ	二色ごはん かぶの味噌あんかけ	しらす 人参 かぶ	
18	月	粥 大根 人参のスープ	そぼろ粥 大根と人参の煮物 白菜のみそ汁	粥 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 白菜のみそ汁	完了 軟飯 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 白菜のみそ汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 大根 人参 白菜	りんごパン粥 さつまいもの煮物・トマト	りんごサンド さつまいもの煮物・トマト	食パン りんご さつまいも トマト	
19	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 魚の味噌バター蒸し じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 魚の味噌バター蒸し 粉ふきいも きゃべつのスープ	完了 食パン 鮭の味噌バター蒸し 粉ふきいも きゃべつのスープ	食パン カレイ (完了 鮭) 人参 玉葱 バター じゃがいも きゃべつ	きなこ粥 白菜お浸し・ブロッコリー	きなこおはぎ 白菜のりあえ・ブロッコリー	きなこ 白菜 (完 のり) ブロッコリー	
20	水	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	完了 軟飯 ささみと野菜のスープ かぼちゃ	ささみ 玉葱 トマト かぶ かぼちゃ	チーズおじや 大根と人参の煮物	チーズお焼き 大根と人参の金平	チーズ 青のり (後・完) 大根 人参	
21	木	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ さつまいもの煮物 大根のみそ汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ さつまいもの煮物 大根のみそ汁	完了 軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ さつまいもの煮物 大根のみそ汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) さつまいも 大根	甘辛しらす粥 きゃべつお浸し・トマト	甘辛しらすごはん きゃべつお浸し・トマト	しらす きゃべつ トマト	
22	金	粥 かぼちゃ 人参のスープ	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	完了 ほうとう風うどん ブロッコリー 果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー りんご	鶏と野菜のお粥 かぶの味噌煮	赤ちゃんピンパ かぶの味噌煮	鶏胸肉 人参 ほうれんそう かぶ	
23	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	野菜おじや じゃがいもの味噌煮 麩とわかめのスープ	野菜おじや じゃがいもの味噌煮 麩とわかめのスープ	完了 野菜おじや じゃがいもの味噌煮 麩とわかめのスープ	人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも 麩 わかめ	しらすおじや 大根・さつまいも	しらすおじや 大根・さつまいも	しらす 大根 さつまいも	
25	月	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 けんちん汁	粥 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 けんちん汁	完了 軟飯 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 けんちん汁	カレイ かぼちゃ 豆腐 人参 玉葱 白菜	きなこパン粥 ブロッコリー・チーズあえ・トマト	きなこサンド ブロッコリー・チーズあえ・トマト	食パン きなこ ブロッコリー チーズ トマト	
26	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 じゃがいものそぼろあんかけ 人参甘煮 きゃべつのスープ	パン粥 焼きポテト 人参甘煮 きゃべつのスープ	完了 食パン 焼きポテト 人参甘煮 きゃべつのスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 きゃべつ	みそおじや 白菜とほうれんそうの煮浸し	五平もち 白菜とほうれんそうの煮浸し	玉葱 人参 (中期・後期) 白菜 ほうれんそう	
27	水	粥 豆腐 さつまいものスープ	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	完了 みそうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 豆腐 人参 玉葱 さつまいも りんご	ささみのあんかけ粥 大根の味噌煮	ささみあんかけごはん 大根の味噌煮	ささみ 人参 きゃべつ 大根	
28	木	粥 人参 白菜のスープ	粥 鶏と野菜のスープ ブロッコリー味噌煮	粥 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー味噌煮	完了 軟飯 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー味噌煮	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 白菜 人参 ブロッコリー	たらと人参の粥 かぼちゃの煮物	たらの炊き込みごはん かぼちゃの煮物	たら 人参 かぼちゃ	
29	金	粥 大根 きゃべつのスープ	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	粥 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	完了 軟飯 ささみの野菜あんかけ 大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	ささみ 人参 きゃべつ 大根 麩 わかめ	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 玉葱 人参 豆腐 さつまいも かぶ	
30	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 野菜のスープ煮 ブロッコリー	粥 野菜のスープ煮 ブロッコリー	完了 軟飯 野菜のスープ ブロッコリー	人参 玉葱 白菜 じゃがいも ブロッコリー	ささみとわかめのおじや かぼちゃの煮物	ささみとわかめのおじや かぼちゃの煮物	ささみ わかめ 玉葱 人参 かぼちゃ	

移行食の午前食は乳児食と同じです。