

令和4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	
		初期	中期	後期	完了	主な材料 午前食	中期・後期		完了・移行期
1	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	野菜ごはん じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも わかめ	さつまいも粥 かぶと人参の煮物	さつまいもごはん かぶと人参の煮物	さつまいも かぶ 人参
3	月	粥 大根 ほうれんそうスープ	そぼろあんかけ粥 大根と人参の煮物 玉葱の味噌汁	そぼろあんかけ粥 大根と人参の煮物 玉葱の味噌汁	そぼろあんかけごはん 大根と人参の煮物 玉葱の味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう 大根 人参 玉葱	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	火	粥 かぼちゃ 人参スープ	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	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 りんご	しらすとわかめのお粥 人参甘煮・ブロッコリー	しらすわかめごはん 人参甘煮・ブロッコリー	しらす わかめ 人参 ブロッコリー
5	水	粥 豆腐 小松菜のスープ	粥 煮魚 トマト 豆腐と野菜の味噌汁	粥 煮魚 トマト 豆腐と野菜の味噌汁	軟飯 煮魚 トマト 豆腐と野菜の味噌汁	カレイ トマト 豆腐 玉葱 小松菜	玉葱と人参のみそおじや じゃがいもの煮物・ほうれんそうのお浸し	五平もち じゃがいもの煮物・ほうれんそうのお浸し	玉葱(中期・後期) じゃがいも ほうれんそう
6	木	粥 さつまいも きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 さつまいも	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 さつまいも	食パン 肉団子と野菜のスープ さつまいもスティック	食パン 鶏胸肉 玉葱 人参 きゃべつ さつまいも	たらと野菜のお粥 大根と人参の煮物	たらの炊き込みごはん 大根と人参の煮物	たら いんげん 大根 人参
7	金	粥 大根 かぼちゃのスープ	粥 ささみのおろしあんかけ ブロッコリー 麩とわかめの味噌汁	粥 ささみのおろしあんかけ ブロッコリー 麩とわかめの味噌汁	軟飯 ささみのおろしあんかけ ブロッコリー 麩とわかめの味噌汁	ささみ 大根 ブロッコリー 麩 わかめ	チーズパン粥 かぼちゃ・きゃべつ	チーズサンド かぼちゃ・きゃべつ	食パン チーズ かぼちゃ きゃべつ
8	土	粥 人参 大根のスープ	鶏と野菜のそぼろ粥 大根の味噌汁	鶏と野菜のそぼろ粥 大根の味噌汁	鶏と野菜のそぼろごはん 大根の味噌汁	鶏胸肉 人参 玉葱 大根	わかめおじや ブロッコリー	わかめごはん ブロッコリー	わかめ 人参 白菜 ブロッコリー
11	火	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) かぼちゃ 白菜	りんごパン粥 じゃがいも・ほうれんそう	りんごサンド じゃがいもとほうれんそうのソテー	食パン りんご じゃがいも ほうれんそう
12	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ トマト きゃべつの味噌汁	粥 焼きポテト トマト きゃべつの味噌汁	軟飯 焼きポテト トマト きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも トマト きゃべつ	二色粥 さつまいもの煮物・ブロッコリー	二色ごはん さつまいもの煮物・ブロッコリー	しらす 人参 さつまいも ブロッコリー
13	木	粥 白身魚 人参のスープ	粥 白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 わかめの味噌汁	粥 白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 わかめの味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 わかめの味噌汁	たら 人参 ほうれんそう 大根 わかめ	かぼちゃ粥 白菜とささみの和え物	かぼちゃごはん 白菜とささみの和え物	かぼちゃ 白菜 ささみ
14	金	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	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 オレンジ	トマトリゾット かぶのそぼろ煮	トマトピラフ かぶのそぼろ煮	トマト 玉葱 (完ケチャップ) 鶏胸肉 かぶ
15	土	粥 ほうれんそう じゃがいものスープ	あんかけ粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	あんかけ粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	あんかけごはん じゃがいもとわかめの味噌汁	人参 玉葱 ほうれんそう じゃがいも わかめ	しらすみそおじや 大根の煮物	しらすみそごはん 大根の煮物	しらす 人参 大根
17	月	粥 大根 人参のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 ブロッコリー 玉葱の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 ブロッコリー 玉葱の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 ブロッコリー 玉葱の味噌汁	ささみ 大根 人参 ブロッコリー 玉葱	かぼちゃパン粥 ほうれんそうのしらすあえ	かぼちゃサンド ほうれんそうのしらすあえ	食パン かぼちゃ ほうれんそう しらす
18	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 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 きゃべつのスープ	食パン 魚の野菜蒸し 粉ふきいも きゃべつのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 じゃがいも きゃべつのスープ	チーズおじや 白菜お浸し・ブロッコリー	チーズお焼き 白菜お浸し・ブロッコリー	チーズ 青のり(後・完) 白菜 ブロッコリー
19	水	粥 かぶ さつまいものスープ	粥 トマトのそぼろ煮 かぶの煮物 麩とわかめの味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 かぶの煮物 麩とわかめの味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 かぶの煮物 麩とわかめの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) かぶ 麩 わかめ	豆腐あんかけ粥 さつまいもと人参の煮物	豆腐あんかけ丼 さつまいもと人参の煮物	豆腐 小松菜 さつまいも 人参
20	木	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	ほうとう風うどん ブロッコリー 果物	うどん かぼちゃ 玉葱 人参 ブロッコリー りんご	たらと野菜のあんかけ粥 大根の味噌煮	たらと野菜のあんかけごはん 大根の味噌煮	たら 人参 白菜 大根
21	金	粥 豆腐 さつまいものスープ	マーボー粥 さつまいもの煮物 人参と小松菜のスープ	マーボー粥 さつまいもの煮物 人参と小松菜のスープ	マーボー丼 さつまいもの煮物 人参と小松菜のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 さつまいも 人参 小松菜	野菜リゾット かぶの煮物・トマト	野菜ピラフ かぶの煮物・トマト	人参 玉葱 きゃべつ かぶ トマト
22	土	粥 人参 ほうれんそうのスープ	鶏と野菜のお粥 玉葱とわかめの味噌汁	鶏と野菜のお粥 玉葱とわかめの味噌汁	赤ちゃんピビンバ 玉葱とわかめの味噌汁	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 玉葱 わかめ	人参粥 かぼちゃの煮物	人参とおかかのごはん かぼちゃの煮物	人参 (完 かつお節) かぼちゃ
24	月	粥 じゃがいも 白菜のスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 じゃがいも	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	食パン ささみと野菜のスープ 粉ふきいも	食パン ささみ 人参 白菜 じゃがいも	しらす粥 かぶと人参の味噌煮	しらすごはん かぶと人参の味噌煮	しらす かぶ 人参
25	火	粥 さつまいも きゃべつのスープ	粥 鶏とさつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子とさつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子とさつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 さつまいも きゃべつ	豆腐あんかけ粥 大根の煮物・トマト	豆腐あんかけ丼 大根金平・トマト	豆腐 人参 ほうれんそう 大根 トマト
26	水	粥 人参 白菜のスープ	ささみと白菜のうどん ブロッコリー りんご	ささみと白菜のうどん ブロッコリー りんご	ささみと白菜のうどん ブロッコリー りんご	うどん ささみ 人参 白菜 ブロッコリー りんご	わかめと野菜のおじや さつまいもの煮物	わかめと野菜のおじや さつまいもの煮物	わかめ 玉葱 人参 さつまいも
27	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 豆腐ボール かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐ボール かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) かぼちゃ 玉葱 わかめ	チーズパン粥 きゃべつとほうれんそうの和え物	チーズサンド きゃべつとほうれんそうのソテー	食パン チーズ きゃべつ ほうれんそう
28	金	粥 白身魚 人参のスープ	粥 魚の味噌煮 大根と人参の煮物 白菜の清汁	粥 魚の味噌煮 大根と人参の煮物 白菜の清汁	軟飯 魚の味噌煮 大根と人参の煮物 白菜の清汁	カレイ 大根 人参 白菜	鶏とトマトのお粥 じゃがいもの煮物	鶏とトマトのごはん じゃがいもの煮物	鶏胸肉 トマト 玉葱 じゃがいも
29	土	粥 かぶ 白菜のスープ	野菜うどん かぶの煮物 果物	野菜うどん かぶの煮物 果物	野菜うどん かぶの煮物 果物	うどん 人参 白菜 かぶ りんご	みそわかめおじや かぼちゃの煮物	みそわかめおじや かぼちゃの煮物	わかめ 玉葱 人参 かぼちゃ
31	月	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐と野菜のそぼろあんかけ 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 さつまいも 人参 玉葱 ほうれんそう	たらと野菜のみそ粥 大根の煮物	たらのみそ炊き込みごはん 大根の煮物	たら いんげん 大根

移行食の午前食は乳児食と同じです。