

2022年度 10月離乳食

食予定献立表

戸塚愛児園

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
01土	チャーハン風おじや キャベツのサラダ さつま芋のスープ じゃが芋と人参のおじや	チャーハン風 キャベツのサラダ さつま芋のスープ じゃが芋と人参のおじや	ツナチャーハン キャベツの胡麻ネーズ和え さつま芋のスープ じゃが芋と人参のおじや 牛乳	
03月	全粥 マーボー豆腐 茹でかぼちゃ 大根の味噌汁 バナナヨーグルト	軟飯 マーボー豆腐 茹でかぼちゃ 大根の味噌汁 バナナヨーグルト トースト さつま芋スティック	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁 バナナヨーグルト トースト お茶	青のりご飯
04火	全粥 鱈の煮付け 白菜の浅漬け もやしの味噌汁 ピザパン粥風	軟飯 鱈の煮付け 白菜の浅漬け もやしの味噌汁 ピザトースト風 茹でほうれん草 えのきのスープ	ごはん 鱈のかば焼き 白菜の和え物 なめこの味噌汁 ピザトースト風 牛乳	粉吹き芋
05水	和風バター醤油マカロニ 温野菜 青梗菜のスープ 鶏そぼろおじや	和風バター醤油マカロニ 温野菜 青梗菜のスープ 鶏そぼろ軟飯 きゅうりスティック かぶの味噌汁	和風バター醤油マカロニ 温野菜 青梗菜とコーンのスープ 鶏そぼろ軟飯 牛乳	ひじきご飯
06木	全粥 鰹の味噌煮 キャベツの浅漬け なすと玉ねぎのすまし汁 じゃがバター(あんかけ)	軟飯 鰹の味噌煮 キャベツの浅漬け なすと玉ねぎのすまし汁 じゃがバター 茹でブロッコリー 春雨スープ	ごはん 鰹の味噌煮 キャベツの浅漬け なすと玉ねぎのすまし汁 じゃがバター 牛乳	バナナ
07金	全粥 鶏肉のりんごソースかけ 切干大根の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁 茹でさつま芋	軟飯 鶏肉のりんごソースかけ 切干大根の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁 焼き芋 高野豆腐の煮物 隠元の味噌汁	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 切干大根の旨煮 じゃが芋とわかめの味噌汁 焼き芋 牛乳	おかかご飯
08土	全粥 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 人参ときゅうりのサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 人参おじや	鶏丼 キュービックサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 人参おじや	豚丼 キュービックサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 人参おじや 牛乳	
11火	全粥 鶏肉の照り煮 ほうれん草の白和え さつま芋の味噌汁 かぼちゃのお焼き(あんかけ)	軟飯 鶏肉の照り煮 ほうれん草の白和え さつま芋の味噌汁 かぼちゃのお焼き お麩の煮物 しめじの味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え さつま芋とねぎの味噌汁 かぼちゃのお焼き 牛乳	塩昆布ご飯
12水	パン粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの磯和え 春雨スープ チーズおじや	食パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの磯和え 春雨スープ チーズおにぎり 茹で小松菜 もやしの味噌汁	ハイジパン 鶏肉のオニオンドレッシング ブロッコリーの磯マヨ和え 春雨スープ 梨 チーズおにぎり 牛乳	青のりご飯
13木	全粥 ハヤシシチュー風 キャベツのサラダ わかめのスープ 野菜雑炊(みそ味) バナナ さつま芋スティック	ハヤシライス風 キャベツのサラダ わかめのスープ 野菜雑炊(みそ味) バナナ さつま芋スティック	カレーライス キャベツとツナのサラダ きのこのスープ 野菜雑炊(みそ味) 牛乳	おかかご飯
14金	全粥 鱈の煮付け 源平煮 なすの味噌汁 人参パン粥	軟飯 鱈の照り焼き 源平煮 なすの味噌汁 人参トースト 茹で白菜 ほうれん草のスープ	ごはん 鱈の照り焼き 大根と人参の甘酢和え タヌキ汁 人参トースト 牛乳	ふかし芋
15土	全粥 マーボー春雨 温野菜 白菜のスープ かぼちゃおじや	マーボー春雨丼 温野菜 白菜のスープ かぼちゃおじや	マーボー春雨丼 温野菜 白菜のスープ かぼちゃおじや 牛乳	
17月	全粥 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和え物 かぼちゃの味噌汁 じゃが芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和え物 かぼちゃの味噌汁 じゃが芋のお焼き 茹で人参 きのこの味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌のせ きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃの味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	おかかご飯

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
18火	全粥 鶏肉の照り煮 大根サラダ お麩の味噌汁 きな粉パン粥	軟飯 鶏肉のごま照り焼き 大根サラダ お麩の味噌汁 きな粉トースト 茹でブロッコリー キャベツのスープ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 中華風大根サラダ お麩と油揚げの味噌汁 きな粉トースト 牛乳	バナナ
19水	あんかけうどん スイートポテトサラダ 小松菜のスープ 青のりおじや	あんかけうどん スイートポテトサラダ 小松菜のスープ 青のりおにぎり 茹でかぼちゃ 豆腐の味噌汁	あんかけうどん スイートポテトサラダ えのきと玉ねぎのスープ りんご 青のりおにぎり 牛乳	ツナケチャップ ご飯
20木	全粥 鱈のみぞれかけ ほうれん草の和え物 かぶの味噌汁 マカロニナポリタン	軟飯 鱈のみぞれかけ ほうれん草の和え物 かぶの味噌汁 マカロニナポリタン じゃが芋スティック 青梗菜のスープ	ごはん 鱈のみぞれかけ ほうれん草の納豆和え かぶの味噌汁 マカロニナポリタン 牛乳	粉吹き芋
21金	ひじきおじや 鶏肉のコーンクリーム煮 もやしときゅうりの和え物 わかめと玉ねぎの味噌汁 さつま芋パン粥	ひじき軟飯 鶏肉のコーンクリーム煮 もやしときゅうりの和え物 わかめと玉ねぎの味噌汁 さつま芋サンド バナナ 隠元のスープ	中華風おこわ 鶏肉のカレー揚げ もやしときゅうりの和え物 わかめと玉ねぎの味噌汁 さつま芋サンド 牛乳	コーンマヨご飯
22土	全粥 クリームシチュー キャベツのサラダ もやしのスープ 野菜おじや	軟飯 クリームシチュー キャベツのサラダ もやしのスープ 野菜おじや	ごはん クリームシチュー キャベツのサラダ もやしのスープ 野菜おじや 牛乳	
24月	全粥 鰹の煮付け 高野豆腐の煮物 豚汁 さつま芋のミルク煮	軟飯 鰹の煮付け 高野豆腐の煮物 根菜の味噌汁 さつま芋のミルク煮 きゅうりスティック 茹でほうれん草	ごはん 鰹の塩焼き うの花炒り煮 根菜の味噌汁 さつま芋のミルク煮 牛乳	バナナ
25火	パン粥 鶏肉のホワイトソースかけ キャベツのサラダ オニオンスープ 人参おじや	食パン 鶏肉のホワイトソースかけ キャベツのサラダ オニオンスープ 人参軟飯 高野豆腐の煮物 なすの味噌汁	ハイジパン 鶏肉のコーンフレーク焼き コーンスローサラダ オニオンスープ 人参軟飯 牛乳	塩昆布ご飯
26水	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 源平煮 もやしの味噌汁 にゅうめん	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 源平煮 もやしの味噌汁 にゅうめん バナナ 茹でさつま芋	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう もやしの味噌汁 にゅうめん 牛乳	おかかご飯
27木	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ お麩の煮物 わかめおにぎり	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ お麩の煮物 わかめおにぎり かぶのくず煮 豆腐の味噌汁	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ 梨 わかめおにぎり 牛乳	青のりご飯
28金	全粥 鱈の野菜あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 りんごパン粥	軟飯 鱈の野菜あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 りんごトースト 粉吹き芋 トマトスープ	ごはん メカジキのきのこクリームソースかけ 小松菜と人参の胡麻和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 りんごトースト 牛乳	ふかし芋
29土	ピラフ風おじや ポパイサラダ かぶのスープ さつま芋おじや	ピラフ風 ポパイサラダ かぶのスープ さつま芋おじや	カレーピラフ ポパイサラダ かぶのスープ さつま芋おじや 牛乳	
31月	ケチャップライス風おじや 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 大根ときゅうりのサラダ わかめのスープ かぼちゃのミルク煮	ケチャップライス風 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 大根ときゅうりのサラダ わかめのスープ かぼちゃのミルク煮 茹でキャベツ なすの煮漬し	ケチャップライス ハンバーグ ごぼうときゅうりのサラダ わかめとコーンのスープ かぼちゃのミルク煮 牛乳	ひじきご飯