

# 2021年度 10月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	初期	中期	後期	完了期	主な材料				初期	中期	後期	完了期	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー						エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (金)			納豆そぼろ丼 コロコロサラダ 豆腐汁 果物	納豆そぼろ丼 コロコロサラダ 豆腐汁 果物	米 さつまいも パン	豚肉 納豆 豆腐 きな粉 調整粉乳	人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ 小松菜	8 22 (金)			軟飯 蒸しかれい ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 果物	ごはん 蒸しかれい ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 果物	米 さつまいも	かれい かつお節 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 長ねぎ 玉ねぎ わかめ
			きな粉クリームパン 野菜スープ	きな粉クリームパン 牛乳		焼き麩 牛乳					焼きいも 野菜スープ	焼きいも 牛乳			
2 16 30 (土)			スパゲティーナポリタン ポテトサラダ かぶのスープ 果物	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ かぶのスープ 果物	スパゲティー じゃがいも 米	ツナ チーズ 鶏肉 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり かぶ かぶの葉 青のり	9 23 (土)			軟飯 鶏肉ののし焼き ゆで野菜 キャベツの味噌汁 果物	ごはん 鶏肉ののし焼き ゆで野菜 キャベツの味噌汁 果物	米 小麦粉 片栗粉	鶏肉 豆腐 高野豆腐 味噌 調整粉乳 牛乳	長ねぎ ブロックリー カリフラワー 人参 キャベツ 玉ねぎ
			青のりおにぎり(軟飯) 野菜スープ	青のりおにぎり 牛乳								ミルク蒸しパン 野菜スープ	ミルク蒸しパン 牛乳		
4 18 (月)			軟飯 大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁 果物	ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁 果物	米 片栗粉 小麦粉 さつまいも	豚肉 かつお節 豆腐 味噌 チーズ 牛乳	大根 長ねぎ 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ トマト	11 25 (月)			かぼちゃカレー 人参マカロニサラダ 野菜スープ 果物	かぼちゃカレー 人参マカロニサラダ 野菜スープ 果物	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉	鶏肉 おから ツナ 豆腐 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ りんご
			トマトチーズ蒸しパン 野菜スープ	トマトチーズ蒸しパン 牛乳								りんごパンケーキ 野菜スープ	りんごパンケーキ 牛乳		
5 19 (火)			軟飯 白菜と鶏団子の煮物 チンゲン菜としらすの和え物 じゃがいもの味噌汁 果物	ごはん 白菜と鶏団子の煮物 チンゲン菜としらすの和え物 じゃがいもの味噌汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 豆腐 しらす 味噌 調整粉乳 牛乳	長ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ わかめ かぼちゃ	12 26 (火)			軟飯 焼き鮭 小松菜のお浸し 根菜汁 果物	ごはん 焼き鮭 小松菜のお浸し 根菜汁 果物	米 里芋 パン	鮭 かつお節 鶏肉 味噌 調整粉乳 牛乳	小松菜 人参 大根 れんこん 白菜 長ねぎ
			かぼちゃケーキ 野菜スープ	かぼちゃケーキ 牛乳								人参クリームパン 野菜スープ	人参クリームパン 牛乳		
6 20 (水)			味噌煮込みうどん 粉ふき芋 翡翠きゅうり 果物	味噌煮込みうどん 粉ふき芋 翡翠きゅうり 果物	うどん じゃがいも 米	豚肉 味噌 チーズ 鮭 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 青のり きゅうり	13 27 (水)			パン 豆腐ハンバーグ ブロックリーサラダ ホワイトシチュー 果物	パン 豆腐ハンバーグ ブロックリーサラダ ホワイトシチュー 果物	パン じゃがいも 米	豆腐 豚肉 おから 鶏肉 牛乳 納豆	玉ねぎ ブロックリー 人参 青のり
			鮭おにぎり(軟飯) 野菜スープ	鮭おにぎり 牛乳								納豆ごはん(軟飯) 野菜スープ	納豆ごはん 牛乳		
7 21 (木)			軟飯 ひじき入り肉団子 大根としらすの煮物 お麩の味噌汁 果物	ごはん ひじき入り肉団子 大根としらすの煮物 お麩の味噌汁 果物	米 小麦粉	豚肉 高野豆腐 おから しらす 焼き麩 味噌 牛乳	玉ねぎ ひじき 大根 白菜 人参 長ねぎ バナナ	14 28 (木)			軟飯 たらの昆布蒸し 根菜煮 里芋の味噌汁 果物	ごはん たらの昆布蒸し 根菜煮 里芋の味噌汁 果物	米 里芋 さつまいも	たら 鶏肉 調整粉乳 牛乳	人参 大根 れんこん いんげん 白菜 長ねぎ
			バナナケーキ 野菜スープ	バナナケーキ 牛乳								スイートポテト 野菜スープ	スイートポテト 牛乳		

\* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に牛乳を飲みます。

\* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

\* 今月の魚は しらす かれい 鮭 たらです。段階に応じ使用していきます。

\* 今月の果物はりんご・梨・バナナ・ぶどう・柿・みかん等を予定しています。

\* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

\* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

