



2023年度 10月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料			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	
2 16 30 (月)	ごはん 崩し豆腐と鶏肉の煮物 彩りポテト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏つくね 彩りポテト 大根のすまし汁 果物	ごはん 鶏つくね 彩りポテト 大根のすまし汁 果物	米 じゃがいも さつまいも 片栗粉 パン	鶏肉 豆腐 しらす チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ キャベツ	23 (月)	ごはん ひらめのだし煮 キャベツとしらすのお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん ひらめのだし煮 キャベツとしらすのお浸し さつまいもの味噌汁 果物	ごはん ひらめのだし煮 キャベツとしらすのお浸し さつまいもの味噌汁 果物	米 さつまいも	ひらめ しらす 味噌 きな粉 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ かぼちゃ
			しらすチーズトースト 牛乳							かぼちゃ茶巾 牛乳			
3 17 31 (火)	ごはん 蒸し鮭 キャベツサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 キャベツサラダ かぼちゃのスープ 果物	ごはん 蒸し鮭 キャベツサラダ かぼちゃのスープ 果物	米 小麦粉(3,17日) 米(31日)	鮭 調整粉乳(3,17日) 牛乳(3,17日)	キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ バナナ(3,17日)	10 24 (火)	パン 鶏肉とお麩の野菜煮込み 人参とブロッコリーのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン チキンバーグ 人参とブロッコリーのサラダ オニオンスープ 果物	パン チキンバーグ 人参とブロッコリーのサラダ オニオンスープ 果物	パン 片栗粉 米	鶏肉 焼き麩 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 長ねぎ 青のり
			3, 17日ソフトクッキー 牛乳 31日災害食おかゆ 白湯								青のりごはん 牛乳		
4 18 (水)	ごはん そぼろあんかけ豆腐 ひじき煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん そぼろあんかけ豆腐 ひじき煮 玉ねぎの味噌汁 果物	ごはん そぼろあんかけ豆腐 ひじき煮 玉ねぎの味噌汁 果物	米 小麦粉 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 ひじき 玉ねぎ 白菜 大根	11 25 (水)	ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 ひじきと人参のツナ和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 ひじきと人参のツナ和え 白菜の味噌汁 果物	ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 ひじきと人参のツナ和え 白菜の味噌汁 果物	米 さつまいも 片栗粉	高野豆腐 ツナ 味噌 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 長ねぎ 大根
			人参パンケーキ 牛乳								ミルクボーロ 牛乳		
5 19 (木)	ごはん 豚肉と野菜のとりみ煮 チンゲン菜のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉団子 チンゲン菜のお浸し じゃがいもスープ 果物	ごはん 肉団子 チンゲン菜のお浸し じゃがいもスープ 果物	米 片栗粉 じゃがいも さつまいも	豚肉 おから 豆腐 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 大根 白菜	12 26 (木)	豚肉とトマトのカレー風 小松菜の煮浸し 野菜スープ(汁のみ)	豚肉とトマトのカレー風 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁 果物	豚肉とトマトのカレー風 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁 果物	米 さつまいも	豚肉 おから 豆腐 きな粉 牛乳	玉ねぎ トマト 小松菜 人参 キャベツ 長ねぎ かぼちゃ
			焼きいも 牛乳								おいものケーキ 牛乳		
6 20 (金)	ごはん 大豆とさつまいもの煮物 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 大豆とさつまいもの煮物 紅白煮 お麩の味噌汁 果物	ごはん 大豆とさつまいもの煮物 紅白煮 お麩の味噌汁 果物	米 さつまいも	大豆 焼き麩 鮭 牛乳	人参 長ねぎ 大根 玉ねぎ キャベツ	13 27 (金)	ごはん 鯛のねぎ蒸し キャベツとわかめのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鯛のねぎ蒸し キャベツとわかめのおかか和え 里芋の味噌汁 果物	ごはん 鯛のねぎ蒸し キャベツとわかめのおかか和え 里芋の味噌汁 果物	米 里芋 片栗粉 じゃがいも	鯛 かつお節 鶏肉 味噌 牛乳	長ねぎ キャベツ わかめ 玉ねぎ 人参 白菜
			鮭ごはん 牛乳								チキンナゲット風 牛乳		
7 21 (土)	あったかとりとろにゅう麵 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	あったかとりとろにゅう麵 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ) 果物	あったかとりとろにゅう麵 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麵 小麦粉	豆腐 チーズ 牛乳	長ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ ブロッコリー	14 28 (土)	肉うどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	肉うどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	肉うどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん じゃがいも	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ 人参 大根 青のり
			チーズ蒸しパン 牛乳								かぼちゃのおやき 牛乳		

- * 主食はそれぞれの発達状況に応じ、調理致します。
- * 食べやすさを考慮し、使用材料に記載がない場合でもとりみ付けに片栗粉を使用する場合があります。
- * 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食を食べます。
- * 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、鮭・ひらめ・鯛・しらすです。果物は梨・りんご・バナナ等を予定しています。
- * 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。
- * ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

