

# 2022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 (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 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 大根 かぼちゃ	8 22 (土)		豆腐と野菜のそめめん さつまいも煮 野菜スープ(汁のみ)	豆腐と野菜のそめめん さつまいも煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	豆腐と野菜のそめめん さつまいも煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 さつまいも 米	豆腐 焼き麩 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 長ねぎ わかめ
		かぼちゃごはん 野菜スープ	かぼちゃごはん 野菜スープ	かぼちゃごはん 牛乳						おかかごはん お麩のスープ	おかかごはん お麩のスープ	おかかごはん 牛乳			
3 17 31 (月)		パン 鶏団子 きゅうりと人参のサラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン 鶏団子 きゅうりと人参のサラダ 白菜のスープ 果物	パン 鶏団子 きゅうりと人参のサラダ 白菜のスープ 果物	パン 片栗粉 米	鶏肉 豆腐 焼き麩 しらす 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 長ねぎ 青のり	2 4 (月)		ごはん 豚肉となすの炒め物 ひじき煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豚肉となすの炒め物 ひじき煮 じゃがいも味噌汁 果物	ごはん 豚肉となすの炒め物 ひじき煮 じゃがいも味噌汁 果物	米 じゃがいも 小麦粉 小麥粉	豚肉 高野豆腐 味噌 調整粉乳 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 ひじき 長ねぎ キャベツ
		しらすごはん お麩のスープ	しらすごはん お麩のスープ	しらすごはん 牛乳						パンケーキ 野菜スープ	パンケーキ 野菜スープ	パンケーキ 牛乳			
4 18 (火)		ごはん 蒸し鮭 大根のおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 大根のおかか和え なすの味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 大根のおかか和え なすの味噌汁 果物	米 マカロニ	かつお節 味噌 きな粉 調整粉乳 牛乳	大根 小松菜 人参 長ねぎ 白菜 なす	1 1 25 (火)		パン 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	パン 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー かぶのスープ 果物	パン 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー かぶのスープ 果物	パン 片栗粉 米	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ プロコリー かぶ 人参 長ねぎ 白菜
		マカロニきな粉 野菜スープ	マカロニきな粉 野菜スープ	マカロニきな粉 牛乳						鶏そぼろごはん 野菜スープ	鶏そぼろごはん 野菜スープ	鶏そぼろごはん 牛乳			
5 19 (水)		ごはん さつまいもバーグ 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん さつまいもバーグ 紅白煮 豆腐の味噌汁 果物	ごはん さつまいもバーグ 紅白煮 豆腐の味噌汁 果物	米 さつまいも パン	豚肉 豆腐 味噌 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ キャベツ	1 2 26 (水)		ごはん たいの野菜あんかけ 青のり白菜 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たいの野菜あんかけ 青のり白菜 大根の味噌汁 果物	ごはん たいの野菜あんかけ 青のり白菜 大根の味噌汁 果物	米 片栗粉 小麦粉	たい 豆腐 味噌 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ きゅうり 青のり 大根 バナナ
		青のりトースト 野菜スープ	青のりトースト 野菜スープ	青のりトースト 牛乳						バナナ蒸しパン 野菜スープ	バナナ蒸しパン 野菜スープ	バナナ蒸しパン 牛乳			
6 20 (木)		ごはん たらの昆布蒸し 根菜煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらの昆布蒸し 根菜煮 ほうれん草の味噌汁 果物	ごはん たらの昆布蒸し 根菜煮 ほうれん草の味噌汁 果物	米 じゃがいも	たら 鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん 大根 長ねぎ ほうれん草 りんご かぼちゃ	1 3 27 (木)		ごはん 鶏肉とキャベツのうま煮 ほうれん草のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉とキャベツのうま煮 ほうれん草のお浸し お麩のすまし汁 果物	ごはん 鶏肉とキャベツのうま煮 ほうれん草のお浸し お麩のすまし汁 果物	米 じゃがいも	鶏肉 かつお節 焼き麩 豆腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 大根
		ヨーグルトサラダ 野菜スープ	ヨーグルトサラダ 野菜スープ	ヨーグルトサラダ 牛乳						じゃがいもおやき 豆腐スープ	じゃがいもおやき 豆腐スープ	じゃがいもおやき 牛乳			
7 21 (金)		ごはん 鶏肉ののし焼き キャベツサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉ののし焼き キャベツサラダ 野菜スープ 果物	ごはん 鶏肉ののし焼き キャベツサラダ 野菜スープ 果物	米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 長ねぎ プロコリー	1 4 28 (金)		ごはん 豚肉と野菜のトマト煮込み コールスローサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮込み コールスローサラダ かぼちゃスープ 果物	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮込み コールスローサラダ かぼちゃスープ 果物	米 パン	豚肉 チーズ 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ
		焼きいも 野菜スープ	焼きいも 野菜スープ	焼きいも 牛乳						チーズパン 高野豆腐のスープ	チーズパン 高野豆腐のスープ	チーズパン 牛乳			

\* 主食は離乳食の進み具合に応じた形で提供します。

\* パン・麺等は乳・卵不使用の製品を使用します。

\* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に豆乳を飲みます。

\* 離乳食は「主な食材」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。

\* 今月の魚は たい たら 鮭 しらすです。段階に応じ使用していきます。

\* 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。 \* 不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

