



# 2024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
1 15 29 (火)	パン 蒸し鮭 人参のおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	パン 蒸し鮭 人参のおかか和え ミネストローネ 果物	パン 蒸し鮭 人参のおかか和え ミネストローネ 果物	パン 米	鮭 かつお節 しらす 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 長ねぎ トマト	8 22 (火)	ごはん たらねぎ蒸し 野菜のとりみ煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらねぎ蒸し 野菜のとりみ煮 冬瓜と豆腐のすまし汁 果物	ごはん たらねぎ蒸し 野菜のとりみ煮 冬瓜と豆腐のすまし汁 果物	米 片栗粉 パン	鰹 豆腐 牛乳	ピーマン 人参 玉ねぎ 冬瓜 長ねぎ バナナ
			しらすおにぎり 牛乳							バナナジャムサンド 牛乳			
2 16 30 (水)	ごはん 豚肉と野菜のうま煮 きゅうりとわかめの和え物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豚肉と野菜のうま煮 きゅうりとわかめの和え物 チンゲン菜のスープ 果物	ごはん 豚肉と野菜のうま煮 きゅうりとわかめの和え物 チンゲン菜のスープ 果物	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ 青のり	9 23 (水)	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツサラダ なすのスープ 果物	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツサラダ なすのスープ 果物	米 片栗粉	豚肉 豆乳 牛乳	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 なす 長ねぎ かぼちゃ
			のりいもち 牛乳							かぼちゃの豆乳煮 牛乳			
3 17 31 (木)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のお浸し パンプキンスープ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のお浸し パンプキンスープ 果物	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のお浸し パンプキンスープ 果物	米 小麦粉	鶏肉 豆乳 調整粉乳 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参 長ねぎ 大根	10 24 (木)	鶏肉とわかめのそうめん きゅうりの白和え 野菜スープ(汁のみ)	鶏肉とわかめのそうめん きゅうりの白和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	鶏肉とわかめのそうめん きゅうりの白和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	そうめん 米	鶏肉 豆腐 かつお節 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ わかめ
			ソフトクッキー 牛乳							ツナおにぎり 牛乳			
4 18 (金)	ごはん かれいとかぼちゃのとう煮 茹で人参 野菜スープ(汁のみ)	ごはん かれいとかぼちゃのとう煮 茹で人参 里芋の味噌汁 果物	ごはん かれいとかぼちゃのとう煮 茹で人参 里芋の味噌汁 果物	米 里芋 片栗粉 小麦粉	かれい 味噌 牛乳	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ	11 25 (金)	ごはん ひじきのそぼろ煮 なすときゅうりの煮浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん ひじきのそぼろ煮 なすときゅうりの煮浸し 納豆汁 果物	ごはん ひじきのそぼろ煮 なすときゅうりの煮浸し 納豆汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豚肉 高野豆腐 味噌 かつお節 納豆 牛乳	ひじき 人参 きゅうり なす 長ねぎ
			パンケーキ 牛乳							焼きいも 牛乳			
19 (土)	鶏肉の煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	鶏肉の煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	鶏肉の煮込みうどん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん じゃがいも 米	鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ	12 26 (土)	ごはん 麻婆豆腐風 じゃがいもの含め煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 麻婆豆腐風 じゃがいもの含め煮 わかめのすまし汁 果物	ごはん 麻婆豆腐風 じゃがいもの含め煮 わかめのすまし汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ 長ねぎ バナナ
			おかかおにぎり 牛乳							バナナのきな粉和え 牛乳			
7 21 (月)	ごはん 鶏団子 ほうれん草と人参の磯和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏団子 ほうれん草と人参の磯和え お麩の味噌汁 果物	ごはん 鶏団子 ほうれん草と人参の磯和え お麩の味噌汁 果物	米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 焼き麩 味噌 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 長ねぎ 青のり	28 (月)	ごはん チキンバーグ 里芋のそぼろ煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん チキンバーグ 里芋のそぼろ煮 なすの味噌汁 果物	ごはん チキンバーグ 里芋のそぼろ煮 なすの味噌汁 果物	米 片栗粉 里芋 小麦粉	鶏肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 なす 小松菜 長ねぎ トマト
			ヨーグルト蒸しパン 牛乳							トマト蒸しパン 牛乳			

- \* 主食は離乳食の進み具合に応じ、お粥、軟飯、普通炊きで提供します。
- \* 上段が午前食、下段が午後補食です。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 かれい たらです。段階に応じ使用していきます。
- \* 今月の果物はバナナ・りんご・柿・梨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。

