

10月 離乳食献立予定

令和2年度

小規模保育所こどもパル

		12～18ヶ月	9～11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		は10時、は午後おやつ	は午後おやつ		
1	木	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんのすまし汁 梨 豆乳 チーズ 牛乳 お月見ゼリー	鶏肉と根野菜の煮物 ポイルキャベツ そうめんのすまし汁 軟飯-全粥 お茶 梨	鶏肉と根野菜の煮物 キャベツと春雨の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト キャベツと玉ねぎのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
2	金	ハヤシライス キャベツサラダ りんご 牛乳 ステックパン りんごジュース サンド クッキー	野菜の柔か煮 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 軟飯-全粥 お茶 赤ちゃんせんべい	野菜の柔か煮 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 5倍粥	豆腐のペースト じゃがいもと玉ねぎのペースト キャベツと人参のペースト 10倍粥
3	土	牛乳 サブレ 牛乳 あられ			
5	月	野菜ラーメン チキンスティック 柔かブロッコリー 梨 牛乳 野菜かりんとう 牛乳 ココア蒸しパン	煮込みうどん 大根煮 柔かブロッコリー しらす煮 軟飯-全粥 お茶 梨	煮込みうどん 大根煮 柔かブロッコリー しらす煮 5倍粥	玉ねぎと人参のペースト 大根のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ しらす粥
6	火	麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ オレンジ 牛乳 ウエハース ヨーグルト	豆腐の野菜あんかけ 青菜の柔か煮 玉ねぎの味噌汁 軟飯-全粥 お茶 オレンジ	豆腐の野菜あんかけ 青菜の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 青菜と人参のペースト 玉ねぎのスープ 10倍粥
7	水	鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根の味噌汁 りんご 牛乳 パナナ お茶 わかめうどん	赤魚のソフト揚げ じゃがいもの旨煮 大根の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 煮込みうどん	煮魚 じゃがいもの旨煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト じゃがいもと人参のペースト 大根スープ 10倍粥
8	木	うさぎハンバーグ きゅうりとツナの胡麻炒め 小松菜のコンメスープ 梨 牛乳 クッキー 牛乳 大学芋	豆腐ハンバーグ きゅうりとツナのやわらか煮 小松菜のスープ 軟飯-全粥 お茶 ふかし芋	豆腐ハンバーグ きゅうりとツナの柔ら か煮 野菜スープ 5倍粥	鶏ささみのペースト きゅうりと玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
9	金	揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ パナナ 牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ミニドック	豆腐入り団子のうま煮 野菜の煮物 野菜スープ 軟飯-全粥 お茶 赤ちゃんせんべい	豆腐入り団子のうま煮 野菜の煮物 野菜スープ 5倍粥	キャベツと人参のペースト 豆腐と人参のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト 10倍粥
10	土	牛乳 あられ オレンジジュース クラッカー			
12	月	焼きそば いんげんの胡麻和え 豆腐の味噌汁 オレンジ 牛乳 米菓子 牛乳 ふかし芋	鶏肉と野菜の煮物 さつまいもの煮物 豆腐の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 ふかし芋	鶏肉と野菜の煮物 さつまいもの煮物 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト さつまいものペースト 玉ねぎと人参のペースト 10倍粥
13	火	ポークカレー キャベツのドレッシングサラダ パナナ 牛乳 ビスケット ヨーグルト	鶏肉の野菜煮 キャベツとマカロニの煮物 軟飯-全粥 玉ねぎのスープ お茶 ヨーグルト	鶏ミンチ肉とじゃがいもの煮物 キャベツの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	じゃがいもと人参のペースト いんげんもキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
14	水	さんまのかば焼き 納豆サラダ はんぺんのすまし汁 梨 牛乳 パナナ 牛乳 ホットケーキ	煮魚 柔かブロッコリー じゃが芋の甘煮 わかめと人参のスープ 軟飯-全粥 お茶 パナナ	煮魚 柔かブロッコリー じゃが芋の甘煮 人参のスープ 5倍粥	鯖の柔かほぐしのペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
15	木	焼き栗コロッセ 柿サラダ 豆腐の味噌汁 りんご 牛乳 みかん ブルーベリーゼリー	鶏肉の旨煮 マカロニと野菜の煮物 豆腐の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 みかん	鶏肉の旨煮 マカロニと野菜の柔か煮 さつまいもの甘煮 豆腐のスープ 5倍粥	人参と玉ねぎのペースト 豆腐とほうれん草のペースト さつまいものペースト 10倍粥 野菜スープ
16	金	かみかみお好み焼き ポイルブロッコリー 小松菜の味噌汁 梨 飲むヨーグルト ウエハース 牛乳 甘せせんべ い	お好み焼き風おやき 柔かブロッコリー 小松菜の味噌汁 お茶 梨	しらす入りおやき 柔かブロッコリー 豚のすまし汁 5倍粥	しらすのペースト ブロッコリーのペースト 10倍粥 野菜スープ
17	土	牛乳 クラッカー リンゴジュース 塩せんべい			
19	月	白身魚のフライ 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ パナナ 豆乳 せんべい 牛乳 チーズ クラッカー	白身魚のムニエル 人参とかぶの煮物 白菜のスープ 軟飯-全粥 お茶 りんご	煮魚 人参とかぶの煮物 白菜のスープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参とかぶのペースト 白菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
20	火	秋なすのミートスパゲティ チキンスティック 大根サラダ きのことスープ オレンジ 牛乳 パナナ 牛乳 りんごとさつま芋の蒸しパ ン	鶏肉の旨煮 大根の煮物 じゃがいもの旨煮 野菜スープ 軟飯-全粥 お茶 りんごとさつま芋の蒸しパ ン	鶏ささみ肉の旨煮 大根の煮物 じゃがいもの旨煮 野菜スープ 5倍粥	鶏ささみのペースト 大根のペースト じゃがいもと玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
21	水	筑前煮 小松菜の胡麻和え 花麩のすまし汁 りんご 牛乳 クッキー 牛乳 ソーセージドック	鶏肉と根野菜の旨煮 小松菜の柔か煮 花麩のすまし汁 軟飯-全粥 お茶 ぶどう	鶏肉と野菜の旨煮 小松菜の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜のペースト 人参といんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥
22	木	高野豆腐のから揚げ甘酢あん ブロッコリーサラダ わかめの味噌汁 梨 牛乳 コーンフレーク お茶 二色おにぎり	白身魚のソフト揚げ 柔かブロッコリー じゃが芋の煮物 豚のすまし汁 お茶 梨	煮魚 柔かブロッコリー じゃがいもの煮物 豚のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト じゃがいものペースト 10倍粥 ブロッコリーのペースト
23	金	(おめでどうランチ) かぼちゃのひき肉フライ スープスパゲティ フライドポテト きのことごはん ブロッコリーサラダ ぶどう りんごジュース 牛乳 ロールケーキ	鶏肉と野菜のリゾット 柔かブロッコリー じゃが芋の煮物 スープスパゲティ お茶 米菓子	鶏肉と野菜のリゾット 煮魚 柔かブロッコリー じゃがいもの煮物 豚のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト じゃがいものペースト 10倍粥 ブロッコリーのペースト
24	土	牛乳 せんべい オレンジジュース あられ			
26	月	カレーうどん ブロッコリーサラダ りんご 飲むヨーグルト チーズ クラッカー 牛乳 ク リームパン	煮込みうどん 野菜の煮物 しらす干し 軟飯-全粥 お茶 赤ちゃんせんべい	煮込みうどん 柔かしらす煮 煮野菜 5倍粥	しらす干しのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
27	火	マーメレードチキン ポイル野菜 じゃがバター 梨 豆腐のコンメスープ 牛乳 パナナ 飲むヨーグルト サンドビスケット	マーメレードチキン ところろきゅうり 人参とじゃがいもの柔か煮 野菜スープ 軟飯-全粥 ヨーグルト	鶏ささみと野菜の煮物 野菜スープ ところろきゅうり 5倍粥	じゃがいもと人参のペースト ささみのペースト 野菜スープ 10倍粥
28	水	煮魚 切り干し大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 オレンジ 牛乳 野菜せんべい 牛乳 だら焼き	煮魚 切り干し大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 軟飯-全粥 お茶 オレンジ	煮魚 煮野菜(人参、キャベツ、いんげん) じゃがいものスープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツといんげんのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	木	赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 みかん 牛乳 クラッカー ○牛乳 塩せんべい	煮魚 小松菜の煮びたし 大根の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 みかん	煮魚 小松菜の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜と人参のペースト 大根スープ 10倍粥
30	金	パンブキングラタン 三色サラダ 大きなカブのスープ パナナ 牛乳 ボーロ 牛乳 パンブキンパバロア	鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参のお浸し 軟飯-全粥 カブのスープ お茶 かぼちゃボーロ	鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の柔か煮 カブのすまし汁 5倍粥	ささみのペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	土	牛乳 サブレ リンゴジュース あられ			

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。