

# 10月 離乳食献立予定 平成30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	○は午後補食		
1	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ りんご ◎牛乳 クラッカー ○牛乳 メロンパン	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 菜かブロッコリー しらす粥 ○お茶 せんべい	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 菜かブロッコリー しらす粥	玉ねぎと人参のペースト キャベツとブロッコリーのペースト 野菜スープ しらす粥
2	火	揚げ餃子 ボイル野菜和え 豆腐の中華スープ パナナ ◎牛乳 塩せんべい ○牛乳 ビスケット	鶏肉の旨煮 野菜の煮物 豆腐のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 ビスケット	ささみのほぐし煮 野菜の煮物 豆腐入り野菜スープ 5倍粥	キャベツと人参のペースト 豆腐ペースト 野菜スープ 10倍粥
3	水	うさぎハンバーグ キャベツの酢の物 そうめんのすまし汁 梨 ◎牛乳 おかき ○牛乳 クッキー	鶏肉と根野菜の煮物 ボイルキャベツ そうめんのすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 おかき	鶏肉と根野菜の煮物 キャベツの菜か煮 野菜スープ 5倍粥	キャベツと玉ねぎのペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
4	木	煮魚 切り干し大根の煮物 ウインナー じゃが芋の味噌汁 オレンジ ◎お茶 ヨーグルト ○牛乳 ぶかし芋	煮魚 煮野菜 じゃが芋の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 ぶかし芋	煮魚 煮野菜(人参、キャベツ、いんげん) じゃが芋のスープ 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
5	金	親子遠足(お弁当の日)			
6	土	牛乳 クラッカー			
9	火	肉じゃが ちくわり酢の物 なめこの味噌汁 柿 ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 ジャムサンド	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと春雨の煮物 軟飯~全粥 野菜スープ ○お茶 ビスケット	鶏ミンチ肉とじゃが芋の煮物 キャベツの菜か煮 野菜スープ 5倍粥	じゃが芋と人参のペースト 人参とキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
10	水	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 ○牛乳 プリン	豆腐の野菜あんかけ 玉ねぎの味噌汁 青菜とひじきの菜か煮 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	豆腐の野菜あんかけ 青菜とひじきの菜か煮 玉ねぎのスープ 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
11	木	赤魚の竜田揚げ ポテトサラダ 大根の味噌汁 りんご ◎牛乳 ボン菓子 ○お茶 わかめうどん	赤魚のソフト揚げ じゃが芋の旨煮 大根の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 煮込みうどん	煮魚 じゃが芋の旨煮 大根の味噌汁 5倍粥	白身魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 大根スープ 10倍粥
12	金	デミグラスハンバーグ 人参クラッセ ポイルポテト ボイルブロッコリー えのきだけのコンソメスープ 梨 ◎牛乳 パナナ ○牛乳 サブレ	豆腐ハンバーグ 軟飯~全粥 人参とブロッコリーのコンソメ煮 野菜の味噌汁 ○お茶 サブレ	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの菜か煮 豆腐のスープ 5倍粥	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 人参と玉ねぎのペースト 10倍粥 野菜スープ
13	土	牛乳 ビスケット			
15	月	カレーうどん 野菜のコンソメ煮 ウインナー りんご ◎牛乳 ロールパン ○飲むヨーグルト クラッカー	煮込みうどん 野菜のコンソメ煮 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 菜かしらす干し 煮野菜 5倍粥 ○お茶 赤ちゃんせんべい	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
16	火	筑前煮 小松菜の胡麻和え 花麩のすまし汁 りんご ◎牛乳 ひとくちビスケット ○牛乳 甘せんべい	煮魚 根野菜の旨煮 小松菜の菜か煮 花麩のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	煮魚 根野菜と小松菜の菜か煮 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
17	水	焼きさんま ブロッコリーの味噌炒め はんぺんのすまし汁 パナナ ◎牛乳 野菜かりんとう ○お茶 オレンジゼリー	ほぐし鮭 菜かブロッコリー かぼちゃの甘煮 わかめと人参のスープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジゼリー	ほぐし鮭 菜かブロッコリー かぼちゃの甘煮 わかめと人参のスープ 5倍粥	鮭の菜かほぐしのペースト ブロッコリーのペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ
18	木	さつま芋の変わり揚げ 柿サラダ 豆腐の味噌汁 梨 ◎牛乳 サンドビスケット ○牛乳 割れパン	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 クラッカー	鶏肉の旨煮 マカロニと野菜の菜か煮 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 10倍粥 野菜スープ
19	金	マーメレードチキン ボイル野菜 しらす干し 玉ねぎと人参のコンソメスープ オレンジ ◎牛乳 りんご ○牛乳 ココア蒸しパン	マーメレードチキン ところろきゅうり 人参とじゃが芋の菜か煮 野菜スープ ○お茶 りんご	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	じゃが芋と人参のペースト 白身魚のペースト 野菜スープ 10倍粥
20	土	牛乳 あられ			
22	月	イタリアンスパゲティー チキンステーキ 大根サラダ きのことスープ オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 かぼちゃクッキー	チキンステーキの旨煮 大根の煮物 じゃが芋のスープ 軟飯~全粥 ○お茶 あられ	鶏ささみ肉の旨煮 大根の煮物 じゃが芋のスープ 5倍粥	煮魚 大根と人参のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
23	火	ボークカレー キャベツのドレッシングサラダ パナナ ◎牛乳 せんべい ○お茶 ヨーグルト	野菜の菜か煮 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	野菜の菜か煮 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 5倍粥 ○お茶 パナナ	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
24	水	かみかみお好み焼き チーズ ポイルブロッコリー 小松菜の味噌汁 梨 ◎牛乳 ミレービスケット ○牛乳 かぼちゃマフィン	鶏肉のおやき 菜かブロッコリー 小松菜の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 かぼちゃマフィン	鶏肉のおやき 菜かブロッコリー 小松菜の味噌汁 さつまいもの旨煮 5倍粥	ブロッコリーとキャベツのペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	木	白身魚のフライ 根菜の煮物 白菜のスープ 柿 ◎牛乳 みかん ○牛乳 マカロニあべかわ	煮魚 人参とかぶの煮物 白菜のスープ 軟飯~全粥 ○お茶 マカロニあべかわ	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
26	金	炊き込みごはん くりコロッケ スパゲティーサラダ じゃが芋のポタージュ ボイルブロッコリー りんご ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ホットケーキ	鶏肉と野菜のリゾット 菜かブロッコリー 白身魚のソフト揚げ じゃが芋のすまし汁 ○お茶 りんご	鶏肉と野菜のリゾット 煮魚 菜かブロッコリー じゃが芋の煮物 麩のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト じゃが芋のペースト 10倍粥 ブロッコリーのペースト
27	土	牛乳 ビスケット			
29	月	焼きそば いんげんの胡麻和え さつま芋の素揚げ 豆腐の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 レーズパン ○牛乳 ココアクッキー	鶏肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 豆腐の味噌汁 ○お茶 オレンジ	鶏肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 豆腐の味噌汁 5倍粥	豆腐のペースト さつま芋のペースト 玉ねぎと人参のペースト 10倍粥
30	火	赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 みかん ◎飲むヨーグルト クラッカー ○牛乳 ポーロ	赤魚の甘辛煮 菜か野菜と納豆の和え物 けんちん汁 軟飯~全粥 ○お茶 ポーロ	赤魚の甘辛煮 菜か野菜(小松菜、人参、ひじき) けんちん汁(鶏肉なし) 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	水	パンピングラタン 三色ばりばりサラダ 大きなカブのスープ パナナ ◎牛乳 せんべい ○お茶 ハロウィンケーキ	パンピングラタン キャベツと人参の菜か煮 カブのすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 ハロウィンケーキ	煮魚 キャベツと人参の菜か煮 かぼちゃの甘煮 カブのすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥