

2016年(平成28年度)

10月離乳食献立



12日 お弁当の日★
21日 お誕生日会★

くげにし保育園(922-0007)

主 食	10倍		7倍		5倍		軟飯		ごはん		おやつ	
	60g		70g		80g		90g		60g			
1	土	豆腐とブロッコリーの煮物 すまし汁 玉ねぎとさつまいもの煮物						五目チャーハン ブロッコリーのごまマヨ和え さつまいものみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳		
3	月	じゃが芋の煮物 すまし汁 キャベツと人参の煮物		じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 キャベツと人参の煮物				そぼろ丼 さつまいもサラダ わかめスープ		★手作りおやつ★ カスタードホットケーキ 牛乳		
4	火	かぼちゃ煮 すまし汁 きゅうりの煮物		かぼちゃ煮 すまし汁 おふときゅうりの煮物		かぼちゃの煮物 すまし汁 マカロニときゅうりのあえ物		ごはん シーチキンフリッター マカロニサラダ へのきのみそ汁		★手作りおやつ★ おやき 牛乳		
5	水	すうどん 人参の煮物 ブロッコリーの煮物				肉うどん 切干大根の煮物 ブロッコリーの煮物		ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 油揚げの酢の物		おせんべい ラムネ 牛乳		
6	木	白身魚とじゃが芋の煮物 すまし汁 白菜の煮物				白身魚のみそ煮 すまし汁 白菜の煮物		ごはん さばのみそ煮 大根サラダ ペーコンと白菜のスープ		★手作りおやつ★ 大学芋 牛乳		
7	金	ハヤシライス風 にんじんスープ 豆腐と大根の煮物						カレーライス へのきのごま和え 果物 豆腐入り人参スープ		ビスケット ラムネ 牛乳		
8	土	★運動会の日★										
10	月	★体育の日★										
11	火	さつまいもの煮物 すまし汁 ほうれん草と人参の煮物		さつまいもの煮物 すまし汁 ほうれん草とシラスの煮物		鶏とさつまいもの煮物 すまし汁 ほうれん草とシラスの煮物		ごはん 鶏のチリヤキ さつまいもみそ汁 ほうれん草ごま和え		★手作りおやつ★ 果物 お茶		
12	水	★お弁当の日★										
13	木	かぼちゃの煮物 すまし汁 ブロッコリーと人参の煮物		かぼちゃの豆乳煮 すまし汁 ブロッコリーと人参の煮物				ごはん 揚げしゅうまい ツナサラダ さつまいもの天ぷら 豆乳スープ		★手作りおやつ★ 中華蒸パン リンゴジュース		
14	金	ハヤシライス風 すまし汁 きゅうりとキャベツのあえ物				ハヤシライス風 すまし汁 春雨とわかめの煮物		カレーライス 卵の酢の物 果物 春雨スープ		おせんべい ラムネ 牛乳		
15	土	豆腐とブロッコリーの煮物 すまし汁 玉ねぎとさつまいもの煮物						五目チャーハン ブロッコリーのごまマヨ和え さつまいものみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳		
17	月	じゃが芋の煮物 すまし汁 冬瓜の煮物		じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 冬瓜とわかめの煮物				そぼろ丼 さつまいもサラダ わかめスープ		★手作りおやつ★ カスタードホットケーキ 牛乳		
18	火	かぼちゃの煮物 すまし汁 きゅうりの煮物		かぼちゃの煮物 すまし汁 おふときゅうりの煮物		かぼちゃの煮物 すまし汁 マカロニときゅうりのあえ物		ごはん シーチキンフリッター マカロニサラダ へのきのみそ汁		★手作りおやつ★ おやき 牛乳		
19	水	すうどん 大根の煮物 ブロッコリーの煮物				肉うどん 切干大根の煮物 ブロッコリーの煮物		ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 油揚げの酢の物		おせんべい ラムネ 牛乳		
20	木	白身魚とじゃが芋の煮物 すまし汁 白菜の煮物				白身魚のみそ煮 すまし汁 白菜の煮物		ごはん さばのみそ煮 大根サラダ ペーコンと白菜のスープ		★手作りおやつ★ 大学芋 牛乳		
21	金	パナナの甘煮 豆腐と人参の煮物						ちらし寿司 へのきのごま和え 豆腐のみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳		
22	土	あんかけうどん 玉ねぎと人参の煮物				あんかけうどん 小芋の煮物		あんかけうどん 小芋の煮物		おせんべい ラムネ 牛乳		
24	月	野菜のトマト煮 すまし汁 冬瓜の煮物				ミートスパゲッティ風 すまし汁 冬瓜の煮物		ごはん ミートスパゲッティ 冬瓜スープ ハムサラダ		★手作りおやつ★ きな粉パン 牛乳		
25	火	さつまいもの煮物 すまし汁 ほうれん草と人参の煮物		さつまいもの煮物 すまし汁 ほうれん草とシラスの煮物		鶏とさつまいもの煮物 すまし汁 ほうれん草とシラスの煮物		ごはん 鶏のチリヤキ さつまいもみそ汁 ほうれん草ごま和え		★手作りおやつ★ 果物 お茶		
26	水	すうどん リンゴと人参の煮物 きゃべつの煮物				卵うどん ひじきと人参の煮物 きゃべつの煮物		ひじきごはん きつねうどん じゃこの酢の物		ビスケット ラムネ 牛乳		
27	木	かぼちゃの煮物 すまし汁 ブロッコリーと人参の煮物		かぼちゃの豆乳煮 すまし汁 ブロッコリーと人参の煮物				ごはん 揚げしゅうまい ツナサラダ さつまいも天ぷら 豆乳スープ		★手作りおやつ★ 中華蒸パン リンゴジュース		
28	金	ハヤシライス風 すまし汁 きゅうりのあえ物				ハヤシライス風 すまし汁 春雨とわかめの煮物		カレーライス 卵の酢の物 果物 春雨スープ		おせんべい ラムネ 牛乳		
29	土	豆腐の煮物 すまし汁 さつまいもの煮物						五目チャーハン ブロッコリーのごまマヨ和え さつまいものみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳		
31	月	大根の煮物 すまし汁 ほうれん草の煮物		鶏と大根の煮物 すまし汁 ほうれん草とわかめの煮物				そぼろ丼 さつまいもサラダ わかめスープ		★手作りおやつ★ ハロウィン		

月齢はあくまでも目安で、調理形態・分量・献立内容は、一人一人の発達に応じて出しています。

アレルギーのある子には、代替食・除去食をだしています。

昆布だしを使って味付けしています。