

# 10月離乳食献立



18日 お弁当の日★  
27日 お誕生日会★

くぜにし保育園[922-0007]

主 食	10倍		7倍		5倍		軟飯		ごはん		3じのおやつ		
	60g		70g		80g		90g		70g				
2	月	さつまいも甘煮 すまし汁 ほうれん草煮物				さつまいも甘煮 納豆和え すまし汁				ごはん 揚げしゅうまい 納豆和え さつまいも天ぷら 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】	
3	火	豆腐の煮物 人参スープ 玉ねぎの煮物				高野豆腐の卵とじ 人参スープ ピーマンとツナのきんぴら				木の葉丼 人参スープ ピーマンとツナのきんぴら		★手作りおやつ★ 【ハッシュドポテト・お茶】	
4	水	さつまいものお粥 すうどん キャベツ和え物				さつまいもお粥 肉うどん キャベツ和え物		さつまいも軟飯 肉うどん キャベツ和え物		さつまいもごはん 肉うどん 油揚げ酢の物		おせんべい ラムネ 牛乳	
5	木	じゃが芋煮物 すまし汁 ブロッコリーの煮物				千草焼き すまし汁 ブロッコリーの煮物				ごはん 千草焼き ウィナー ツナサラダ 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【ビス・牛乳】	
6	金	ハヤシライス風 ほうれん草あえ物 野菜うらごしスープ				ハヤシライス風 ほうれん草ごま和え もやしとわかめスープ				カレーライス ほうれん草ごま和え もやしとわかめスープ パイン缶		ビスケット ラムネ 牛乳	
7	土	★運動会★											
9	月	★体育の日★											
10	火	さつまいもの甘煮 冬瓜煮物 すまし汁				さつまいもとツナのおやき 冬瓜煮物 すまし汁				ごはん シーチキンフリッター しめじのごま和え 冬瓜すまし汁		★手作りおやつ★ 【バナナ・牛乳】	
11	水	すうどん かぼちゃ煮物 キャベツのあえ物		すうどん かぼちゃ煮 キャベツのチーズあえ		卵うどん かぼちゃ煮物 キャベツともやしのチーズあえ				ごはん きつねうどん さつまいも煮 ハムともやしのごま和え		おせんべい ラムネ 牛乳	
12	木	人参と豆腐ののりと和え 卵スープ きゅうり煮物				おからハンバーグ 卵スープ きゅうりサラダ				ごはん おからハンバーグ さつまいもサラダ 卵スープ		★手作りおやつ★ 【焼きそば・お茶】	
13	金	ハヤシライス風 すまし汁 ブロッコリーあえ物				ハヤシライス風 すまし汁 ブロッコリーとしらす和え				カレーライス じゃこの酢の物 パイン缶 豆腐とわかめのすまし汁		ビスケット ラムネ 牛乳	
14	土	おふと玉ねぎの煮物 すまし汁 りんごの甘煮				おふと玉ねぎの卵とじ すまし汁 りんごの甘煮				じゃこごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のみそ汁		おせんべい ラムネ 牛乳	
16	月	さつまいも甘煮 すまし汁 ほうれん草煮物				さつまいも甘煮 納豆和え すまし汁				ごはん 揚げしゅうまい 納豆和え さつまいも天ぷら 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】	
17	火	豆腐の煮物 人参スープ 玉ねぎの煮物				高野豆腐の卵とじ 人参スープ ピーマンとツナのきんぴら				木の葉丼 人参スープ ピーマンとツナのきんぴら		★手作りおやつ★ 【ハッシュドポテト・お茶】	
18	水	★お弁当の日★											
19	木	じゃが芋煮物 すまし汁 ブロッコリーの煮物				千草焼き すまし汁 ブロッコリーの煮物				ごはん 千草焼き ウィナー ツナサラダ 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【ビス・牛乳】	
20	金	ハヤシライス風 ほうれん草あえ物 野菜うらごしスープ				ハヤシライス風 ほうれん草ごま和え もやしとわかめスープ				カレーライス ほうれん草ごま和え もやしとわかめスープ パイン缶		おせんべい ラムネ 牛乳	
21	土	野菜のきなこ和え すまし汁 大根の煮物				マカロいきなこ和え すまし汁 大根の煮物				チャーハン ちくわの磯辺揚げ 野菜のみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳	
23	月	じゃが芋の煮物 すまし汁 キャベツ煮物				イタリアスパゲティ コールスローサラダ すまし汁				ごはん イタリアスパゲティ みそ汁 スクランブルエッグ コールスローサラダ		★手作りおやつ★ 【さつまいも蒸しパン・牛乳】	
24	火	さつまいもの甘煮 冬瓜煮物 すまし汁				さつまいもとツナのおやき 冬瓜煮物 すまし汁				ごはん シーチキンフリッター しめじのごま和え 冬瓜すまし汁		★手作りおやつ★ 【バナナ・牛乳】	
25	水	すうどん かぼちゃ煮物 キャベツのあえ物		すうどんかぼちゃ煮 キャベツのチーズあえ		卵うどん かぼちゃ煮物 キャベツともやしのチーズあえ				ごはん きつねうどん さつまいも煮 ハムともやしのごま和え		おせんべい ラムネ 牛乳	
26	木	人参と豆腐ののりと和え 卵スープ きゅうり煮物				おからハンバーグ 卵スープ きゅうりサラダ				ごはん おからハンバーグ さつまいもサラダ 卵スープ		★手作りおやつ★ 【焼きそば・お茶】	
27	金	バナナとじゃが芋煮物 すまし汁 ブロッコリーあえ物				バナナとじゃが芋煮物 すまし汁 ブロッコリーとしらすあえ物				ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳	
28	土	おふと玉ねぎの煮物 すまし汁 りんごの甘煮				おふと玉ねぎの卵とじ すまし汁 りんごの甘煮				じゃこごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のみそ汁		おせんべい ラムネ 牛乳	
30	月	さつまいも甘煮 すまし汁 ほうれん草煮物				さつまいも甘煮 納豆和え すまし汁				ごはん 揚げしゅうまい 納豆和え さつまいも天ぷら 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】	
31	火	豆腐の煮物 人参スープ 玉ねぎの煮物				高野豆腐の卵とじ 人参スープ ピーマンとツナのきんぴら				木の葉丼 人参スープ ピーマンとツナのきんぴら		★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。