

令和5年度

10月離乳食献立



★18日お弁当の日★

くぜにしこども園【922-0007】

主食	10倍粥	7倍粥	5倍粥	軟飯	ごはん	おやつ
	60g	70g	80g	90g	70g	
2月	かぼちゃの煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁		かぼちゃの煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁		チャーハン ほうれん草としめじのごま和え 里芋の煮物 豆腐とわかめのスープ	★手作りおやつ★ お茶 焼きピーマン
3火	豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 すまし汁		豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 すまし汁		ごはん 麻婆豆腐 春雨と野菜の酢の物 さつまいものみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 コーン蒸しパン
4水	かぼちゃの煮物 野菜と麩の煮物 うどん		かぼちゃの煮物 野菜と麩の煮物 うどん		鮭ごはん 肉うどん 切干大根の中華風サラダ	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
5木	小松菜の煮物 人参の煮物 すまし汁		小松菜の煮物 人参と高野豆腐の煮物 すまし汁		ごはん チンジャオロース えのきと野菜のごま和え 小松菜のみそ汁	★手作りおやつ★ フルーツゼリー
6金	ブロッコリーの煮物 キャベツの煮物 すまし汁		ブロッコリーの煮物 豚挽き肉と野菜の煮物 すまし汁		ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ バイン缶	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
7土	人参の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		人参の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		ごはん さつまいもの煮物 野菜の酢の物 豆腐としめじのみそ汁	牛乳 クラッカー
9月	★祝日 スポーツの日★					
10火	ほうれん草と麩の煮物 さつまいもの煮物 すまし汁		さつまいもの煮物 ほうれん草と麩の煮物 すまし汁		ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ ほうれん草のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 豆腐ドーナツ
11水	かぼちゃの煮物 キャベツの煮物 うどん		かぼちゃの煮物 野菜とチーズの煮物 うどん		ごはん 彩りうどん ほうれん草と油揚げのごま和え チーズ	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
12木	ほうれん草の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		ほうれん草の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		ごはん コロッケ ほうれん草とベーコン炒め 豆腐の中華風スープ	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
13金	じゃが芋の煮物 キャベツの煮物 すまし汁		豚挽き肉とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 すまし汁		ポークカレーライス ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ バイン缶	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
14土	かぼちゃの煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		かぼちゃの煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		炊き込みご飯 かぼちゃの煮物 豆腐とえのきのスープ	牛乳 クラッカー
16月	さつまいもの煮物 キャベツの煮物 すまし汁		鶏挽き肉とキャベツの煮物 さつまいもの煮物 すまし汁		そぼろ丼 納豆とほうれん草のごま和え さつまいもと油揚げのみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 大学芋
17火	かぼちゃの煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁		かぼちゃの煮物 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁		ごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ ほうれん草のみそ汁	★手作りおやつ★ カルピスゼリー
18水	★お弁当の日★					
19木	白身魚の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		白身魚の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁		ごはん 鰻フライ 切干大根の中華風サラダ 豆腐とわかめのスープ	★手作りおやつ★ フルーツゼリー
20金	キャベツの煮物 人参の煮物 すまし汁		キャベツと豚挽き肉の煮物 人参の煮物 すまし汁		ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ バイン缶	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
21土	さつまいもの煮物 野菜と麩の煮物 すまし汁		さつまいもの煮物 野菜と麩の煮物 すまし汁		ごはん さつまいもの煮物 野菜の酢の物 豆腐としめじのみそ汁	牛乳 クラッカー
23月	ほうれん草と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁		ほうれん草と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁		チャーハン ほうれん草としめじのごま和え 里芋の煮物 豆腐とわかめのスープ	★手作りおやつ★ お茶 焼きピーマン
24火	野菜と麩の煮物 キャベツの煮物 すまし汁		野菜と麩の煮物 キャベツの煮物 すまし汁		ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ ほうれん草のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこバナナ
25水	かぼちゃの煮物 人参の煮物 うどん		かぼちゃの煮物 人参の煮物 うどん		鮭ごはん 肉うどん 切干大根の中華風サラダ	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
26木	小松菜の煮物 キャベツと麩の煮物 すまし汁		小松菜の煮物 キャベツと麩の煮物 すまし汁		ごはん 野菜の天ぷら 野菜と春雨の酢の物 小松菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 ピザトースト
27金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁		豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁		ちらし寿司 しめじと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
28土	★運動会★					
30月	さつまいもの煮物 人参と麩の煮物 すまし汁		さつまいもの煮物 人参と麩の煮物 すまし汁		ごはん イタリアンスパゲッティ さつまいもサラダ ほうれん草のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
31火	白身魚の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁		白身魚の煮物 ほうれん草と納豆の煮物 すまし汁		ごはん メバルの煮物 ほうれん草と納豆のごま和え さつまいものみそ汁	♪おたのしみ♪

10時おやつ:ごはん食ヤクルト/離乳食豆乳 ※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますが、ご了承ください。

月齢はあくまでも目安で、調理形態・分量・献立内容は、一人ひとり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・除去食を出しています。

おやつは、月齢一人ひとり、離乳食の進み具合で出しています。

