

令和 2年度

# 10月離乳食献立



21日 お弁当の日

くぜにし保育園

主 食	5倍		軟飯	ごはん	3じのおやつ	
	80g		90g	60g		
1	木	白身魚の煮物 やさいの煮物 すまし汁		ごはん 白身フライ 納豆和え 小松菜の味噌汁	青のりトースト	
2	金	野菜の煮物 野菜のトマト煮 人参スープ		ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 人参スープ	レーズンココアケーキ	
3	土	<b>☆うんどうかい☆</b>				
5	月	野菜の煮物 じゃがいもの煮物 すまし汁		揚げシューマイ 切干大根中華風サラダ 野菜の味噌汁	人参ケーキ	
6	火	豆腐の煮物 野菜の煮物 すまし汁		麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	フライドポテト	
7	水	すうどん カボチャの煮物 野菜の煮物		きつねうどん カボチャ煮 わかめの酢のもの チーズ	おせんべい ラムネ 牛乳	
8	木	野菜の煮物 鶏肉あんかけ すまし汁		からあげ 油揚げの酢のもの 野菜の味噌汁	フルーチェ	
9	金	野菜の煮物 野菜のトマト煮 人参スープ		カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ(玉子入り)	レーズンココアケーキ	
12	月	野菜の煮物 カボチャの煮物 すまし汁		イタリアンスパゲッティ かぼちゃサラダ 玉子スープ	コーン ベーコン 蒸しパン	
13	火	スパゲティマト煮 ジャガイモのそぼろ煮 すまし汁		親子どんぶり ホウレンソウのごま和え わかめおすまし	ロールパン きなこパン	
14	水	すうどん ジャガイモの煮物 野菜の煮物 すまし汁		肉うどん ひじきのごま和え じゃこの酢のもの	おせんべい ラムネ 牛乳	
15	木	白身魚の煮物 やさいの煮物 すまし汁		ごはん 白身フライ 納豆和え 小松菜の味噌汁	青のりトースト	
16	金	野菜の煮物 野菜のトマト煮 人参スープ		ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 人参スープ	レーズンココアケーキ	
19	月	野菜の煮物 じゃがいもの煮物 すまし汁		揚げシューマイ 切干大根中華風サラダ 野菜の味噌汁	人参ケーキ	
20	火	豆腐の煮物 野菜の煮物 すまし汁		麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	フライドポテト	
21	水	<b>☆お弁当の日☆</b>				おせんべい ラムネ 牛乳
22	木	野菜の煮物 鶏肉あんかけ すまし汁		からあげ 油揚げの酢のもの 野菜の味噌汁	フルーチェ	
23	金	野菜の煮物 野菜のトマト煮 人参スープ		カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ(玉子入り)	レーズンココアケーキ	
26	月	野菜の煮物 カボチャの煮物 すまし汁		イタリアンスパゲッティ かぼちゃサラダ 玉子スープ	コーン ベーコン 蒸しパン	
27	火	スパゲティマト煮 ジャガイモのそぼろ煮 すまし汁		親子どんぶり ホウレンソウのごま和え わかめおすまし	ロールパン きなこパン	
28	水	すうどん ジャガイモの煮物 野菜の煮物 すまし汁		肉うどん ひじきのごま和え じゃこの酢のもの	おせんべい ラムネ 牛乳	
29	木	白身魚の煮物 やさいの煮物 すまし汁		ごはん 白身フライ 納豆和え 小松菜の味噌汁	青のりトースト	
30	金	野菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁		ちらし寿司 ごま和え 豆腐の味噌汁	レーズンココアケーキ	

※10時のおやつはヤクルトです。

※仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合があり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・除去食を出しています。

おやつは、月齢1人1人離乳食の進み具合いで出しています。