

2024年

10月

## 離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期
1 火	牛乳、クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい
	チキンカレーライス フルーチェ 三色ナムル わかめスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 三色和え じゃがいものスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参とほうれん草煮 じゃがいものスープ
2 水	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	チャプチェ ごはん 小松菜と人参のおかか和え お麩とわかめのみそ汁 ミニゼリー	5倍粥 しらすとブロッコリー和え 小松菜と人参和え 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 小松菜と人参煮 玉ねぎのみそ汁
3 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	肉じゃが ごはん キャベツと人参の昆布和え バイン 豆腐となめこのみそ汁	5倍粥 肉じゃが風 キャベツと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 肉じゃが風 キャベツと人参煮 豆腐のみそ汁
4 金	牛乳、ビスケット	ビスケット	おせんべい
	厚揚げと野菜のみそ炒め ごはん ひじきサラダ みかん 白菜とコーンのスープ	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ひじきサラダ 白菜のスープ	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ひじきと人参煮 白菜のスープ
5 土	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	しょうゆラーメン ミニゼリー しゅうまい ささみときゅうりのあえもの	煮込みうどん マッシュかぼちゃ ささみときゅうり and え	煮込みうどん マッシュかぼちゃ ささみとブロッコリー煮
7 月	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	きのこの煮込みハンバーグ ごはん コールスローサラダ もも ほうれん草とコーンのスープ	5倍粥 ハンバーグ キャベツと人参和え ほうれん草のスープ	7倍粥 ハンバーグ風 キャベツと人参煮 ほうれん草のスープ
8 火	牛乳、クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい
	わかめうどん バナナ タンダーチキン ブロッコリーのマヨネーズ和え	あんかけうどん バナナ 茹でブロッコリー	あんかけうどん バナナ ブロッコリー煮
9 水	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	ささみとブロッコリーのあんかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 ごはん キャベツとえのきのみそ汁 なし	5倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ 豆腐と野菜煮 キャベツのみそ汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ 豆腐と野菜煮 キャベツのみそ汁
10 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	ボークビーンズ ごはん ほうれん草と人参のおかか和え 里芋とねぎのみそ汁 バイン	5倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草と人参和え 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草と人参煮 玉ねぎのみそ汁
11 金	牛乳、ビスケット	ビスケット	おせんべい
	ピビンパ丼 みかん ブロッコリーと人参のごま和え かぶとコーンのスープ	ピビンパ丼 ブロッコリーと人参和え ほうれん草のスープ	ピビンパ丼 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草のスープ
12 土	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	ちゃんぽん麺 バナナ しゅうまい ほうれん草としめじのソテー	肉みそあんかけうどん バナナ マッシュかぼちゃ	肉みそあんかけうどん バナナ マッシュかぼちゃ
15 火	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	豚肉のしょうが焼き ごはん キャベツと人参のゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁 なし	5倍粥 しらすとほうれん草煮 キャベツと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすとほうれん草煮 キャベツと人参煮 豆腐のみそ汁
16 水	牛乳、クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい
	ミートソースパゲティー バナナ ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのコンソメスープ	スープパゲティー バナナ ほうれん草と人参和え ブロッコリーのスープ	スープパゲティー バナナ ほうれん草と人参和え ブロッコリーのスープ
17 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	鶏肉のパン粉焼き ごはん ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツと大根のみそ汁 バイン	5倍粥 鶏ひき肉とキャベツ煮 ブロッコリーと人参和え 大根のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とキャベツ煮 ブロッコリーと人参煮 大根のみそ汁
	牛乳、クラッカー	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト

18 金	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	きのこカレーライス みかん 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	かぼちゃと鶏のドリア風 スティック人参・きゅうり 豆腐のスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参煮 豆腐のスープ
	牛乳、お麩ラスク	ブロッコリーのおやき	ブロッコリー粥
	牛乳、ビスケット	ビスケット	おせんべい
19 土	ひき肉チャーハン バナナ 小松菜の中華風サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	あんかけごはん バナナ 小松菜と人参和え 大根のみそ汁	あんかけごはん バナナ 小松菜と人参煮 大根のみそ汁
	牛乳、きな粉蒸しパン	野菜リング	野菜リング
	牛乳、おせんべい	ウエハース	おせんべい
	カレイのごま照り焼き ごはん マカロニサラダ もも キャベツとえのきのみそ汁	5倍粥 カレイのほぐし マカロニサラダ キャベツのみそ汁	7倍粥 カレイ煮 マカロニサラダ キャベツのみそ汁
21 月	牛乳、ふかしいも（のり塩）	ふかしいも	マッシュポテト
	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	おせんべい
	豆腐チャンプル ごはん 白菜と人参のおかか和え 小松菜と玉ねぎのスープ	5倍粥 ほうれん草の白和え 白菜と人参和え 小松菜のスープ	7倍粥 ほうれん草の白和え 白菜と人参煮 小松菜のスープ
	麦茶、コーンフレーク	かぼちゃ団子	マッシュかぼちゃ
22 火	牛乳、クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい
	ちくわの煮物 ごはん スパゲティーサラダ もも 豚汁	5倍粥 しらすと人参煮 スパゲティーサラダ 大根のみそ汁	7倍粥 しらすと人参煮 スパゲティーサラダ 大根のみそ汁
	牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー	野菜リング	野菜リング
	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
23 水	中華丼 ミニゼリー ちくわときゅうりのあえもの もやしの中華スープ	中華丼 マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ	中華丼 マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ
	麦茶、お誕生日ケーキ	バナナきな粉ヨーグルト	バナナきな粉ヨーグルト
	牛乳、ビスケット	ビスケット	おせんべい
	鶏肉ののり塩焼き ごはん カミカミサラダ なし 小松菜としめじのみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉とほうれん草煮 スティック人参・きゅうり 小松菜のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とほうれん草煮 人参煮 小松菜のみそ汁
24 木	牛乳、ココアパンケーキ	ひじき粥	ひじき粥
	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	ひじきチャーハン バナナ ささみのカレーサラダ 小松菜ともやしのみそ汁	あんかけごはん バナナ ささみとキャベツ和え 玉ねぎのみそ汁	あんかけごはん バナナ ささみとキャベツ煮 玉ねぎのみそ汁
	牛乳、マカロニきな粉	野菜リング	野菜リング
25 金	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	鶏肉のマーマレード焼き ごはん キャベツと人参のおかか和え パイン お麩とほうれん草のみそ汁	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 キャベツと人参和え ほうれん草のみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 キャベツと人参煮 ほうれん草のみそ汁
	牛乳、わかめうどん	野菜うどん	野菜うどん
	牛乳、クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい
26 土	カレイのほぐし ごはん スパゲティーのツナサラダ 肉団子スープ もも	5倍粥 カレイのほぐし スパゲティーサラダ 人参と玉ねぎのみそ汁	7倍粥 カレイ煮 スパゲティーサラダ 人参と玉ねぎのみそ汁
	牛乳、ジャムサンド	パン粥	パン粥
	牛乳、小魚せんべい	ウエハース	おせんべい
	ハンバーグ ごはん ポテトサラダ みかん キャベツと玉ねぎのスープ	5倍粥 ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのスープ	7倍粥 ハンバーグ風 ポテトサラダ キャベツのスープ
27 日	牛乳、ハロウィンクッキー	かぼちゃ団子	マッシュかぼちゃ
	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	回鍋肉 ごはん ブロッコリーとコーンのあえもの 小松菜と豆腐のスープ なし	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ブロッコリーと人参和え 小松菜のスープ	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ブロッコリーと人参煮 小松菜のスープ
	牛乳、しらすピザ	しらす粥	しらす粥

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。