


10月 離乳食献立表

令和2年9月30日 莊原保育園

3 回 食		3 回 食	
献立	材 料	献立	材 料
10/1 (木) 軟飯又はお粥 焼き魚 和え物 野菜スープ	米 鮭 小松菜、人参 さつまい、玉ねぎ、もやし	10/16 (金) お弁当の日 手作り弁当をお願い致します。	
10/2 (金) 軟飯又はお粥 ササミの照り焼き 和え物 野菜スープ	米 鶏ササミ キャベツ、人参、ブロッコリー 大根、玉ねぎ、さつまい	10/19 (月) 軟飯又はお粥 魚の青のり焼き 和え物 野菜スープ	米 白身魚、青のり、小麦粉 春雨、きゅうり、人参 大根、さつまい、玉ねぎ
10/5 (月) 軟飯又はお粥 焼き魚 和え物 野菜スープ	米 白身魚 キャベツ、人参 もやし、玉ねぎ、人参	10/20 (火) 肉みそうどん ゆで野菜 和え物	ゆでうどん、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー ほうれん草、人参
10/6 (火) 軟飯又はお粥 野菜のそぼろ煮 和え物 野菜スープ	米 キャベツ、玉ねぎ、豚ミンチ、片栗粉 青梗菜、人参 大根、人参、さつまい	10/21 (水) 軟飯又はお粥 焼き魚 白和え 野菜スープ	米 白身魚 白菜、人参、豆腐 大根、さつまい、玉ねぎ
10/7 (水) 軟飯又はお粥 焼き魚 ゆで野菜 野菜スープ	米 白身魚 ブロッコリー、人参 白菜、かぼちゃ、いんげん	10/22 (木) 軟飯又はお粥 ササミの照り焼き 和え物 野菜スープ	米 鶏ササミ ほうれん草、人参 かぶ、キャベツ、もやし
10/8 (木) 軟飯又はお粥 ササミの照り焼き 和え物 野菜スープ	米 鶏ササミ きゅうり、人参、ひじき 大根、じゃが芋、人参	10/23 (金) 軟飯又はお粥 焼き魚 和え物 野菜スープ	米 白身魚 マカロニ、ブロッコリー、トマト キャベツ、人参、さつまい
10/9 (金) 軟飯又はお粥 そぼろ煮 ゆで野菜 野菜スープ	米 じゃが芋、人参、鶏ミンチ 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、キャベツ、さつまい	10/26 (月) 軟飯又はお粥 ササミの照り焼き 和え物 野菜スープ	米 鶏ササミ さつまい、ブロッコリー 小松菜、玉ねぎ、もやし
10/12 (月) 軟飯又はお粥 煮魚 和え物 野菜スープ	米 白身魚 ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、白菜	10/27 (火) 軟飯又はお粥 ハンバーグ ゆで野菜 野菜スープ	米 豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、豆腐 ブロッコリー、人参 大根、じゃが芋、白菜
10/13 (火) 軟飯又はお粥 れんこんバーグ 和え物 野菜スープ	米 れんこん、豚ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、パン粉 さつまい、きゅうり、トマト 大根、人参、しめじ	10/28 (水) 軟飯又はお粥 ササミの照り焼き 和え物 野菜スープ	米 鶏ササミ キャベツ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり
10/14 (水) 軟飯又はお粥 焼き魚 白和え 野菜スープ	米 白身魚 木綿豆腐、きゅうり、人参 大根、さつまい	10/29 (木) 軟飯又はお粥 ハンバーグ ゆで野菜 野菜スープ	米 豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、豆腐 ブロッコリー、さつまい 玉ねぎ、人参、もやし
10/15 (木) 軟飯又はお粥 焼き魚 野菜煮 野菜スープ	米 白身魚 大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、じゃが芋、ほうれん草	10/30 (金) トースト 焼き魚 和え物 野菜スープ	プレーン食パン8枚切り1/2枚 白身魚 キャベツ、人参、きゅうり じゃが芋、玉ねぎ、かぶ

- * 献立は都合により変更することがあります。
- * 保育園の離乳食には、おうちで食べられた食品のみを使用致します。
- * 少量の醤油、味噌、みりん、三温糖を使用する場合があります。

