



10月 離乳食献立表



令和5年9月29日

莊原保育園

	3 回 食			3 回 食	
	献立	材 料		献立	材 料
10/2 (月)	軟飯又はお粥 煮魚 ココロ煮 野菜スープ	米 白身魚 さつま芋、きゅうり、人参 キャベツ、トマト、玉ねぎ	10/17 (火)	軟飯又はお粥 つくね煮 サラダ 野菜スープ	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉 じゃが芋、きゅうり キャベツ、人参、かぼちゃ
10/3 (火)	軟飯又はお粥 つくね煮 お浸し 野菜スープ	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉 小松菜、人参 じゃが芋、玉ねぎ、もやし	10/18 (水)	軟飯又はお粥 煮魚 スティック煮 野菜スープ	米 白身魚 人参、きゅうり キャベツ、かぶ、かぼちゃ
10/4 (水)	軟飯又はお粥 魚の野菜あんかけ スティック煮 野菜スープ	米 鮭、玉ねぎ、トマト 人参、きゅうり じゃが芋、もやし、小松菜	10/19 (木)	軟飯又はお粥 ささ身のトマト煮 ココロ煮 野菜スープ	米 鶏ささ身、トマト 大根、人参、さつま芋 キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー
10/5 (木)	軟飯又はお粥 ささ身のトマト煮 お浸し 野菜スープ	米 鶏ささ身、トマト 青梗菜、もやし、ひじき キャベツ、人参、玉ねぎ	10/20 (金)	手作り弁当の日 (手作り弁当の準備をお願いします。)	
10/6 (金)	軟飯又はお粥 煮魚 野菜のくず煮 野菜スープ	米 白身魚 ブロッコリー、人参 じゃが芋、玉ねぎ、小松菜	10/23 (月)	軟飯又はお粥 煮魚 お浸し 野菜スープ	米 白身魚 青梗菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参
10/9 (月)	スポーツの日 		10/24 (火)	軟飯又はお粥 そばろ煮 和え物 野菜スープ	米 じゃが芋、人参、鶏ミンチ ブロッコリー、トマト 玉ねぎ、かぼちゃ、人参
10/10 (火)	軟飯又はお粥 煮魚 スティック煮 野菜スープ	米 白身魚 きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	10/25 (水)	軟飯又はお粥 ささ身煮 お浸し 野菜スープ	米 鶏ささ身 ほうれん草、人参 玉ねぎ、青梗菜、さつま芋
10/11 (水)	軟飯又はお粥 ささ身と野菜煮 納豆和え 野菜スープ	米 鶏ささ身、さつま芋 ほうれん草、もやし、納豆 大根、人参、玉ねぎ	10/26 (木)	軟飯又はお粥 煮魚 スティック煮 野菜スープ	米 白身魚 きゅうり、人参 じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ
10/12 (木)	軟飯又はお粥 煮魚 サラダ 野菜スープ	米 鮭 さつま芋、きゅうり 玉ねぎ、人参、トマト	10/27 (金)	軟飯又はお粥 ささ身のトマト煮 ひじき煮 野菜スープ	米 鶏ささ身、トマト ひじき、人参、玉ねぎ もやし、大根、人参
10/13 (金)	軟飯又はお粥 そばろ煮 和え物 野菜スープ	米 鶏ミンチ、じゃが芋、ブロッコリー キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、きゅうり	10/30 (月)	軟飯又はお粥 煮魚 ココロ煮 野菜スープ	米 白身魚 大根、人参、ブロッコリー かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜
10/16 (月)	軟飯又はお粥 煮魚 白あえ 野菜スープ	米 白身魚 小松菜、人参、豆腐 キャベツ、かぼちゃ、大根	10/31 (火)	煮込みうどん 豆腐のあんかけ 野菜煮	うどん、玉ねぎ、人参 豆腐、ほうれん草、トマト かぼちゃ、ブロッコリー

- * 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。

