



10月 離乳食献立表(後期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	土	軟飯	筑前煮 ほうれん草とえのきのお浸し 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・人参・大根・里芋・醤油 ほうれん草・えのき・醤油 麩・わかめ・みそ	17	月	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 三度豆のごま和え しいたけともやしのみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 三度豆・ごま・醤油 しいたけ・もやし・みそ
3	月	軟飯	あんかけ豆腐 かぼちゃの甘煮 飛鳥汁	豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉 かぼちゃ・砂糖 鶏ミンチ・人参・白菜・ねぎ・醤油	18	火	軟飯	ミニおでん 白菜のお浸し 麩と小松菜のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・大根・人参・醤油 白菜・人参・おかか 麩・小松菜・みそ
4	火	うどん	けんちんうどん さつま芋だんご 三度豆のおかか煮/バイクドバナナ	うどん・豚ミンチ・焼き豆腐・大根・ごぼう・人参・醤油 さつま芋 三度豆・おかか・醤油/バナナ	19	水	軟飯	鮭とじゃが芋のトマト煮 ゆでブロッコリー かぼちゃのスープ	鮭・じゃが芋・トマト・醤油 ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ・醤油
5	水	軟飯	白身魚のみそ煮 じゃが芋と人参の煮物 麩と水菜のすまし汁	白身魚・砂糖・みそ じゃが芋・人参・醤油 麩・水菜・醤油	20	木	軟飯	ハヤシライス 三度豆のおかか和え きゅうりのスープ	牛ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・トマト・ケチャップ 三度豆・おかか・醤油 きゅうり・醤油
6	木	軟飯	マーボー豆腐 ほうれん草のお浸し じゃが芋とわかめのみそ汁	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト・ケチャップ・醤油・ごま油・片栗粉 ほうれん草・おかか・醤油 じゃが芋・わかめ・醤油	21	金	軟飯	コロコロハンバーグ 小松菜のポッテリ煮 白菜ととうす揚げのみそ汁	鶏ミンチ・麩・人参・醤油・サラダ油 小松菜・醤油 白菜・とうす揚げ・みそ
7	金	軟飯	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 ブロッコリーのごま和え 三平汁	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ ブロッコリー・ごま・醤油 鮭・大根・里芋・厚揚げ・ねぎ・醤油・片栗粉	22	土	軟飯	豆腐とほうれん草の炒め煮 じゃが芋のコロコロ煮 三度豆と玉ねぎのスープ	豆腐・ほうれん草・油・醤油 じゃが芋・醤油 三度豆・玉ねぎ・人参・醤油
8	土		運動会		24	月	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 ほうれん草のおかか煮 玉ねぎととうす揚げのみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 ほうれん草・おかか・醤油 玉ねぎ・とうす揚げ・みそ
10	月		体育の日		25	火	軟飯	煮魚 人参サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚・醤油・砂糖 人参・もやし・ほうれん草・醤油 豆腐・わかめ・醤油
11	火	軟飯	肉だんご 小松菜と人参のお浸し コーンスープ	豚ミンチ・玉ねぎ・豆腐・塩・片栗粉 小松菜・人参・おかか・醤油 玉ねぎ・コーンクリーム缶・小麦粉・塩	26	水	軟飯	つくね照り焼き ほうれん草のごま和え 五目汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・生椎茸・豆腐・砂糖・醤油・片栗粉 ほうれん草・ごま・醤油 大根・ささがき・ごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・醤油
12	水	軟飯	鶏と大根の五目煮 三度豆のくたくた煮 豆腐とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・大根・人参・厚揚げ・砂糖・醤油 三度豆・醤油 豆腐・ねぎ・みそ	27	木	うどん	ほうとううどん ブロッコリーのおかか和え 野菜スティック/りんごの甘煮	きしめん・豚ミンチ・かぼちゃ・白ねぎ・みそ ブロッコリー・おかか・醤油 人参・大根/りんご
13	木	軟飯	カラスカレイの照り焼き ほうれん草ののり和え えのきと豆苗のみそ汁	カラスカレイ・砂糖・醤油・片栗粉 ほうれん草・もみのり えのき・豆苗・みそ	28	金	軟飯	玉ねぎと人参のそぼろあんかけ キャベツのやわらか煮 きのこのスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉 キャベツ・醤油 えのき・しめじ・醤油
14	金	軟飯	厚揚げと豚肉の炒め煮 キャベツのおかか和え わかめスープ	厚揚げ・豚ミンチ・ピーマン・人参・ごま油・醤油・砂糖・片栗粉 キャベツ・おかか・醤油 わかめ・ほうれん草・醤油	29	土	軟飯	鮭のグリーンソース ブロッコリーと麩のおひたし 野菜のスープ	鮭・ほうれん草・醤油 ブロッコリー・麩・醤油 人参・玉ねぎ・じゃがいも・三度豆・醤油
15	土	軟飯	肉じゃが 小松菜とツナの和え物 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 小松菜・ツナ・醤油 麩・わかめ・醤油	31	月	軟飯	野菜のごまみそ煮 小松菜としめじのお浸し 豆腐とねぎのみそ汁	豚ミンチ・大根・人参・里芋・砂糖・みそ・ねりごま 小松菜・しめじ・醤油 豆腐・ねぎ・醤油

