



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 小松菜のポツテリ煮 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 |

