



10月

## 離乳食予定表



2018年

日	曜日	午前の食事			午後の食事			一日の主な食材
		主食	汁物	副菜	主食	汁物	副菜	
1	月	おかゆ	みそ汁	そぼろと野菜の煮物 きゅうりとにんじんのおかか煮 ツナじゃが	おかゆ	すまし汁	大豆と野菜の煮物 だいこんスティック	米 みそ 鶏ひき肉 大豆 かつお節 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり チンゲン菜
2	火	おかゆ	みそ汁	ほうれん草のだし煮 鮭のムニエル	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 きゅうりスティック	米 みそ ツナ 豆腐 玉ねぎ にんじん ほうれん草 じゃがいも だいこん もやし きゅうり キャベツ
3	水	パンがゆ	スープ	チンゲン菜のスープ煮 じゃがいもとそぼろのみそ煮	わかめかゆ	みそ汁	さつまいもスティック 高野豆腐と野菜の煮物	米 パン みそ 鮭 麩 スキムミルク 玉ねぎ にんじん わかめ チンゲン菜 さつまいも かぶ 小麦粉 片栗粉
4	木	豆乳 パスタ	スープ	キャベツの煮物	おかゆ	すまし汁	にんじんスティック	米 スパゲティ みそ 鶏ひき肉 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 豆乳 もやし じゃがいも
誕生会								
5	金	そうすい	みそ汁	ささ身とだいこんの煮物 きゅうりのだし煮 煮魚	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜のみそ煮 かぼちゃスティック	米 みそ 鶏ささ身 しらす干し 玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし かぼちゃ
6	土	おかゆ	みそ汁	白菜とにんじんの煮物 ささ身の野菜あんかけ	おかゆ	すまし汁	そぼろと野菜の煮物 じゃがいもスティック	米 みそ 白身魚 鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 白菜 キャベツ だいこん チンゲン菜
9	火	おかゆ	みそ汁	チンゲン菜のだし煮 大豆と野菜のトマト煮	豆かゆ	すまし汁	わかめと野菜の煮物 チーズ	米 みそ 鶏ささ身 わかめ チーズ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 かぶ グリーンピース キャベツ 片栗粉
10	水	パンがゆ	スープ	じゃがいもの煮物 白身魚と野菜のみそ煮	そうすい	みそ汁	しらすと野菜の煮物 きゅうりスティック	米 パン みそ 大豆 しらす干し きゅうり 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ トマト だいこん チンゲン菜 スキムミルク
11	木	おかゆ	すまし汁	小松菜の煮物 ツナと野菜のきな粉煮	おかゆ	みそ汁	そぼろと野菜の煮物 さつまいもスティック	米 みそ 白身魚 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 さつまいも 白菜 もやし
12	金	みそ 煮込み うどん		だいこんの煮物 ささ身の治部煮	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリー	米 うどん みそ ツナ 豆腐 きな粉 玉ねぎ にんじん 白菜 だいこん かぶ ブロッコリー
15	月	おかゆ	みそ汁	白菜ともやしの煮物 豆腐と野菜のあんかけ	わかめかゆ	すまし汁	麩と野菜のみそ煮 にんじんスティック	米 みそ 鶏ささ身 麩 片栗粉 玉ねぎ にんじん きゅうり 白菜 チンゲン菜 もやし かぶ わかめ
16	火	そうすい	すまし汁	かぶのおかか煮 しらすと野菜のみそ煮	おかゆ	みそ汁	鮭と野菜の煮物 かぼちゃスティック	米 みそ 豆腐 鮭 片栗粉 かつお節 玉ねぎ にんじん かぼちゃ かぶ 白菜 もやし だいこん
17	水	煮込み うどん		ほうれん草の煮びたし 白身魚と野菜のだし煮	そうすい	すまし汁	大豆と野菜の煮物 きゅうりスティック	米 うどん みそ しらす干し 大豆 玉ねぎ にんじん だいこん 白菜 ほうれん草 きゅうり もやし
18	木	おかゆ	みそ汁	にんじんの甘煮 じゃがいもと鮭のスープ煮	おかゆ	すまし汁	高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもスティック	米 みそ 白身魚 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 ブロッコリー さつまいも 白菜
19	金	パンがゆ	豆乳入りスープ	キャベツの煮物 豆腐のだし煮	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜の煮物 だいこんスティック	米 パン 鮭 鶏ささ身 スキムミルク 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ きゅうり だいこん チンゲン菜 豆乳
20	土	おかゆ	みそ汁	きゅうりとかぶの煮物 そぼろと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜のみそ煮 にんじんスティック	米 みそ 鶏ひき肉 しらす干し 玉ねぎ にんじん 白菜 かぼちゃ キャベツ だいこん もやし
22	月	おかゆ	みそ汁	チンゲン菜のだし煮 白身魚ムニエル	青菜かゆ	すまし汁	わかめと野菜のみそ煮 チーズ	米 みそ 鶏ひき肉 わかめ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 小松菜 キャベツ だいこん チーズ
23	火	パンがゆ	スープ	キャベツのスープ煮 肉だんご野菜あんかけ	そうすい	みそ汁	ささ身と野菜の煮物 じゃがいもスティック	米 パン みそ 白身魚 鶏ささ身 小麦粉 玉ねぎ にんじん キャベツ スキムミルク きゅうり じゃがいも チンゲン菜 もやし
24	水	おかゆ	みそ汁	白菜とにんじんの煮物 ささ身のみそ煮	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜の煮物 かぼちゃスティック	米 みそ 鶏ひき肉 しらす干し 玉ねぎ にんじん 白菜 かぼちゃ キャベツ かぶ 片栗粉
25	木	そうすい	すまし汁	にんじんともやしの煮物 豆腐のだし煮	おかゆ	みそ汁	ツナと野菜の煮物 きゅうりスティック	米 みそ 鶏ささ身 ツナ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ 白菜 かぶ きゅうり
26	金	みそ 煮込み うどん		ブロッコリー煮びたし 白身魚みそ煮	おかゆ	すまし汁	大豆と野菜の煮物 だいこんスティック	米 うどん みそ 豆腐 麩 玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり チンゲン菜 ブロッコリー もやし
27	土	おかゆ	すまし汁	白菜とにんじんの煮物 ささ身の豆乳煮	おかゆ	みそ汁	さつまいもスティック わかめと野菜のみそ煮	米 みそ 白身魚 大豆 玉ねぎ にんじん さつまいも かぶ 白菜 キャベツ 小松菜
29	月	パンがゆ	スープ	キャベツのトマト煮 肉豆腐	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜の煮物 ブロッコリー	米 パン みそ 鶏ささ身 わかめ チーズ 玉ねぎ にんじん トマト もやし 豆乳 キャベツ チンゲン菜 片栗粉 スキムミルク
30	火	そうすい	みそ汁	小松菜の煮物 鮭と野菜のみそ煮	おかゆ	すまし汁	高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリー	米 みそ 鶏ひき肉 豆腐 しらす干し 玉ねぎ にんじん だいこん 小松菜 キャベツ もやし ブロッコリー
31	水	おかゆ	すまし汁	だいこんとにんじんの煮物	そうすい	みそ汁	高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもスティック	米 みそ 鮭 高野豆腐 玉ねぎ にんじん だいこん チンゲン菜 さつまいも かぶ 白菜

※献立は後期食になります。  
 ※初期食の動物性蛋白質は、豆腐、しらす干し、白身魚の中から使用いたします。  
 ※都合により、献立が変更になる場合があります。



星の子第2保育園