

2022年10月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参煮 小松菜スープ	7倍粥 ツナときゅうり煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参スティック 小松菜スープ	5倍粥 ツナときゅうり煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ご飯 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 青菜スープ ヨーグルト	牛乳 あんパン
3	17	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	のりがゆ 人参のそぼろ煮 きゅうり煮 ねぎスープ	7倍粥 豆腐とツナの煮物 りんご煮 きゅうりスープ	のりがゆ 人参のそぼろ煮 スティックきゅうり ねぎスープ	5倍粥 豆腐とツナの煮物 りんご煮 きゅうりスープ	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ バナナ	牛乳 青のり焼きポテト
4	18	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きゃべつのささみ煮 人参甘煮 わかめスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 きゃべつのささみ煮 人参甘煮 わかめスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	三色ご飯 即席漬け みそ汁 バナナ	牛乳 ピザトースト
5	19	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 わかめスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 いんげん煮 きのこスープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 スティックきゅうり わかめスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックいんげん きのこスープ	ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	牛乳 ワッフル
6	20	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ きゃべつのささみ煮 人参甘煮 白菜スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 白菜煮 人参スープ	トースト きゃべつのささみ煮 人参甘煮 白菜スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 白菜煮 人参スープ	食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 白菜スープ バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい
7	21	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれの煮つけ 小松菜の煮浸し 大根スープ	7倍粥 大根のそぼろ煮 にんじん煮 野菜スープ	5倍粥 かれの煮つけ 小松菜の煮浸し 大根スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックにんじん 野菜スープ	麦ごはん 鯖のみそ煮 小松菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン
8	22	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	みそうどん かぼちゃの甘煮 大根煮	7倍粥 魚と人参の煮つけ だいこん煮 玉葱スープ	みそうどん かぼちゃの甘煮 大根煮	5倍粥 魚と人参の煮つけ スティックだいこん 玉葱スープ 玉葱スープ	豚汁うどん かぼちゃの含め煮 青菜と人参のおかか和え ヨーグルト	牛乳 クリームパン
9	24	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 にんじん煮 ねぎスープ	7倍粥 ささみときゅうり煮 大根煮 オニオンスープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックにんじん ねぎスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 大根煮 オニオンスープ	ご飯 油淋鶏 春雨の中華サラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 コーントースト
11	25	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ きゃべつのそぼろ煮 きゅうり煮 人参スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 きゅうりとわかめ煮 とうがんスープ	トースト きゃべつのそぼろ煮 スティックきゅうり 人参スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 きゅうりわかめ煮 とうがんスープ	ご飯 ハンバーグ アップルドレッシングサラダ 野菜スープ バナナ (25日:かぼちゃパイ)	牛乳 マヨチーズトースト
12	26	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 たらの煮つけ さつまいもの甘煮 みそ汁	7倍粥 ささみときゅうり煮 玉葱甘煮 わかめスープ	5倍粥 たらの煮つけ さつまいもの甘煮 みそ汁	5倍粥 ささみときゅうり煮 玉葱甘煮 わかめスープ	ご飯 きゅうりとささみの梅和え さんまのかば焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 さつま芋ご飯
13	27	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	パンかゆ きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 玉葱スープ	5倍粥 ささみと人参煮 スティックブロッコリー キャベツスープ	トースト きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 わかめうどん
14	28	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	しらすうどん 人参甘煮 きゅうりとわかめ煮	あおりの粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうり煮 人参スープ	しらすうどん 人参甘煮 きゅうりとわかめ煮	あおりの粥 玉葱のそぼろ煮 スティックきゅうり 人参スープ	ごまみそラーメン 厚揚げ 中華風きゅうり バナナ	牛乳 鮭ごはん
15	29	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参煮 小松菜スープ	7倍粥 ツナときゅうり煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参スティック 小松菜スープ	5倍粥 ツナときゅうり煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ご飯 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 青菜スープ ヨーグルト	牛乳 あんパン
16	31	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 白身魚のトマト煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 のりスープ	トースト 白身魚のトマト煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん のりスープ	バターライス 鮭のクリームソースがけ 青菜のコーンソテー カレー風味スープ オレンジ	牛乳 ハロウィンドーナツ

※<完了食、乳児食の提供について>

喫食時の管理安全上の理由により、一定の期間中、麺類、パン類、お菓子関係は、小麦粉、卵を使わない食品を使用いたします。ご質問等がありましたら、栄養士戸田までご連絡ください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

<完了食523kcal(月平均)>