

2023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	
2	16	月	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 りんご煮 オニオンスープ	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 りんご煮 オニオンスープ	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	手作りなめたけごはん 肉じゃが わかめの酢の物 すまし汁 りんご	牛乳 マカロニクリーム煮
3	17	火	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 大根スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 だいこん煮 人参スープ	トースト きゃべつのささみ煮 人参甘煮 大根スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックだいこん 人参スープ	丸パン ハンバーグ アップルドレッシングサラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり
4	18	水	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 わかめスープ	7倍粥 豆腐とツナの煮物 ほうれん草の煮浸し 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 わかめスープ	5倍粥 豆腐とツナの煮物 ほうれん草の煮浸し 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 にゅうめん
5	19	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きれいの煮つけ にんじん煮 ほうれん草のすまし汁	7倍粥 大根のそぼろ煮 じゃがいもの煮物 人参スープ	5倍粥 きれいの煮つけ スティックにんじん ほうれん草のすまし汁	5倍粥 大根のそぼろ煮 じゃがいもの含煮 人参スープ	麦ごはん 魚の照り焼き 納豆和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 みそポテト (埼玉県郷土料理献立)
6	20	金	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	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	5倍粥 ささみと人参煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックきゅうり ブロッコリースープ	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	麦茶 りんごヨーグルトパフェ
7	21	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 白身魚と大根の煮つけ にんじん煮 玉葱スープ	みそうどん かぼちゃの甘煮 大根煮	5倍粥 白身魚と大根の煮つけ スティックにんじん 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 鮭おにぎり
8	22	日	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 白菜のひき肉あん ほうれん草の煮浸し わかめスープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 白菜煮 小松菜スープ	5倍粥 白菜のひき肉あん ほうれん草の煮浸し わかめスープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 白菜煮 小松菜スープ	三色ご飯 白菜和え みそ汁 バナナ	牛乳 セザミトースト
9	23	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 わかめスープ	パンかゆ ささみときゅうり煮 にんじん煮 大根スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックきゅうり わかめスープ	トースト ささみときゅうり煮 スティックにんじん 大根スープ	ご飯 油淋鶏 春雨の中華サラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 お麩のラスク
10	24	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 わかめスープ	パンかゆ ささみときゅうり煮 にんじん煮 大根スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックきゅうり わかめスープ	トースト ささみときゅうり煮 スティックにんじん 大根スープ	ご飯 油淋鶏 春雨の中華サラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 お麩のラスク
11	25	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	しらすうどん さつまいもの甘煮 キャベツ煮	あおのり粥 ささみと玉葱煮 りんご煮 ねぎスープ	しらすうどん さつまいもの甘煮 キャベツ煮	あおのり粥 ささみと玉葱煮 りんご煮 ねぎスープ	ごまみそラーメン 厚揚げ炒め煮 きゃべつの中華風 りんご	牛乳 さつまいもご飯
12	26	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 白身魚と大根の煮つけ 白菜煮 玉葱のみそ汁	7倍粥 白菜のひき肉あん 玉葱甘煮 わかめスープ	5倍粥 白身魚と大根の煮つけ 白菜煮 玉葱のみそ汁	5倍粥 白菜のひき肉あん 玉葱甘煮 わかめスープ	ご飯 さんまの塩焼き 白菜の煮浸し みそ汁 オレンジ	牛乳 ハムサンド
13	27	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみとキャベツ煮 人参煮 白菜スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 のりスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 人参スティック 白菜スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 のりスープ	食パン チキン照り焼き ひじきサラダ 白菜スープ バナナ	牛乳 オレンジゼリー せんべい
14	28	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 青菜のそぼろ煮 人参煮 キャベツスープ	7倍粥 白身魚と人参の煮つけ キャベツ煮 小松菜スープ	5倍粥 青菜のそぼろ煮 人参スティック キャベツスープ	5倍粥 白身魚と人参の煮つけ キャベツ煮 小松菜スープ	ご飯 さばのカレー焼き コーンサラダ 青菜スープ ヨーグルト	牛乳 シュガートースト
15	29	日	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ひき肉玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 オニオンスープ	5倍粥 ひき肉玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん オニオンスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 じゃこトースト
16	30	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ひき肉玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 オニオンスープ	5倍粥 ひき肉玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん オニオンスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 じゃこトースト
17	31	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 玉葱甘煮 小松菜スープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 鮭のみそ煮 玉葱甘煮 小松菜スープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	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 バナナ	牛乳 くるくるハロウィンパイ

☆なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

<完了食 515kcal(月平均)>