

10月離乳食献立表

あおぞら陽明保育園

日付	後期食（9～11か月ごろ）		完了期（12か月ごろ～）	
	午前	午後	午前	午後
2(月)			ロールパン ポークシチュー チョップドサラダ みかん	麦茶 ごはんでおはぎ
3(火)	3倍がゆ 大根と油揚げのみそ汁 鮭の照り煮 里芋とツナのサラダ	食パン かぼちゃスープ	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鮭の磯部焼 里芋とツナのサラダ	手作り食パン（ウインナー） かぼちゃスープ
4(水)	3倍がゆ 豆腐となめこのみそ汁 豚ひき肉と人参の煮物	しらすうどん	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 メンチカツ にんじんのぼん酢和え	カレーやきそば
5(木)	3倍がゆ ささみとねぎのスープ チンジャオロース風 コーンチヂミ	枝豆ごはん	ごはん ささみとねぎのスープ チンジャオロース風 コーンチヂミ	麦茶 ベビーチーズ 菜飯おにぎり
6(金)	やきとり丼 わかめとコーンの中華スープ ほうれん草のサラダ	かぼちゃごはん	やきとり丼 わかめとコーンの中華スープ ほうれん草とちくわのサラダ	ライスコロケ
10(火)	3倍がゆ 千切りやさいのスープ 豆腐とかぼちゃのとりみ煮	食パン コーンスープ	ごはん 千切りやさいのスープ はんぺんカツ かぼちゃとチーズのサラダ	手作りココア食パン コーンスープ
11(水)	豚丼 厚揚げと小松菜のみそ汁 豆のサラダ	しらすごはん	豚丼 厚揚げと小松菜のみそ汁 麦サラダ	コーンフレーク
12(木)	そうめん豆乳麺 ブロッコリー モモジュレ	みそだれごはん	ちゃんぽん麺 春巻き ブロッコリー オレンジ（バレンシア）	麦茶 五平餅
13(金)	3倍がゆ キャベツとコーンのスープ しゅうまい（たけのこなし） 無限もやし	じゃがいものお焼き	ごはん キャベツとコーンのスープ しゅうまい（たけのこ） 無限もやし	ポンデケーキ
16(月)			ごはん 厚揚げとわかめのみそ汁 たらのカレーマヨ焼き じゃがいものきんぴら	あんバターサンド かぼちゃスープ
17(火)	3倍がゆ キャベツとコーンのスープ 鶏肉のてりやき 春雨サラダ	蒸しパン かぼちゃスープ	ごはん キャベツとコーンのスープ 鶏肉のてりやき シルバーサラダ	トルネードドック
18(水)	鶏肉の塩だしうどん ポテトサラダ もも缶	コーンごはん	鶏肉の塩だしうどん ちくわのポテトサラダ ももヨーグルト	麦茶 ベビーチーズ チュモツバ
19(木)	3倍がゆ キャベツとにんじんのスープ デミグラスハンバーグ お豆のサラダ	わかめごはん	ごはん キャベツとにんじんのスープ デミグラスハンバーグ お豆のサラダ	麦茶 チャーハン
20(金)	中華あんかけ丼 きゅうりのサラダ ちんげん菜のスープ	食パン 枝豆スープ	中華あんかけ丼 バンバンジーサラダ ちんげん菜とごまのスープ	食パン 枝豆スープ
23(月)			ごはん かぼちゃと油揚げのみそ汁 チャブチュ きゅうりのおかか和え	ベビーカステラ （どらえもん）
24(火)	ひき肉ときこのスパゲティー ブロッコリーのスープ キャベツのマリネ	しらすごはん	ひき肉ときこのスパゲティー ブロッコリーのスープ ハムとキャベツのマリネ	麦茶 ベビーチーズ しらすこんぶおにぎり
25(水)	3倍がゆ ほうれん草とにんじんのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの五目煮	食パン コーンスープ	ごはん ほうれん草とにんじんのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮	チーズトースト コーンスープ
26(木)	さつまいもごはん 豆乳とまいたけのみそ汁 鶏肉と大根のさっぱり煮	ふかし芋	さつまいもごはん 豆乳とまいたけのみそ汁 鶏肉とれんこんのさっぱり煮 大根のみそ田楽	ポテトドッグ
27(金)	食パン ひき肉と野菜のとりみ煮 りんごジュレ	わかめごはん	ナン カレー2種 れんこんサラダ バナナコッタ	麦茶 わかめおにぎり
30(月)			きつね丼 かぼちゃと小松菜のみそ汁 ブロッコンプ	手作りレーズンパン 枝豆スープ
31(火)	中華丼 スープマカロニ キャベツとツナのサラダ りんごジュース	蒸しかぼちゃ	ハロウィンカレー スープマカロニ キャベツとツナのサラダ りんごジュース	かぼちゃクッキー

* 献立は材料の都合により変更することがあります。
 * 調理形態は月齢や体調、個人に合わせて変更することがあります。
 * 午前のおやつには赤ちゃんせんべいやクッキーなどを食べています。（後期・完了）