

2019年10月 献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。
1 火	軟飯 煮魚 ほうれん草のおかか和え	米 白身魚 大根 三度豆 ほうれん草 人参 かつおぶし	りんごのケーキ (ホットケーキミックス、りんご)	17 木	軟飯 ひじき煮 小松菜の煮浸し	米 鶏肉 ひじき 人参 椎茸 小松菜 人参	マーメイドポテト (さつまいも、マーメイド)
2 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 さつまいものカレー風煮	米 高野豆腐 大根 人参 さつまいも 人参 鶏肉	しらすと青のりごはん (米、しらす、青のり)	18 金	軟飯 かぼちゃと豆腐の煮物 チンゲン菜のしらす和え	米 かぼちゃ 豆腐 三度豆 チンゲン菜 人参 しらす	小豆の蒸しパン (ホットケーキミックス、あずき)
3 木	軟飯 ひじき煮 小松菜の煮浸し	米 鶏肉 ひじき 人参 椎茸 小松菜 人参	豆腐の蒸しパン (ホットケーキミックス、豆腐)	19 土	軟飯 玉ねぎと鶏肉のうま煮 小松菜ときのこのおかか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 えのき	さつまいものレモン煮 (さつまいも、レモン)
4 金	軟飯 クリームシチュー 大豆のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 粉ミルク 玉ねぎ 大豆 トマト	きなこマカロニ (マカロニ、きなこ)	21 月	軟飯 キャベツのツナ和え かぼちゃのレモン煮	米 ツナ キャベツ 人参 しめじ かぼちゃ レモン	りんごのコンポート (りんご)
5 土	軟飯 玉ねぎと鶏肉のうま煮 小松菜ときのこのおかか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 えのき	ふかしいも (さつまいも)	23 水	軟飯 ひじきの白和え さつまいものそぼろ煮	米 豆腐 ひじき 人参 ほうれん草 さつまいも 鶏肉 玉ねぎ	りんごかん (りんご、寒天)
7 月	軟飯 キャベツのツナ和え かぼちゃのレモン煮	米 ツナ キャベツ 人参 しめじ かぼちゃ レモン	トマトかん (トマト、寒天)	24 木	軟飯 魚のクリームソースがけ もやしとほうれん草の煮浸し	米 白身魚 玉ねぎ 人参 粉ミルク もやし ほうれん草	かつおごはん (米、かつおぶし)
8 火	軟飯 ひじきの白和え さつまいものそぼろ煮	米 豆腐 ひじき 人参 ほうれん草 さつまいも 鶏肉 玉ねぎ	マカロニのトマトソース和え (マカロニ、鶏肉、トマト、 玉ねぎ)	25 金	軟飯 炒り豆腐 じゃがいもの煮物	米 豆腐 鶏肉 三度豆 人参 椎茸 じゃがいも	にゅうめん (そうめん、椎茸、鶏肉、 玉ねぎ)
9 水	軟飯 魚のクリームソースがけ もやしとほうれん草の煮浸し	米 白身魚 玉ねぎ 人参 粉ミルク もやし ほうれん草	ひじきごはん (米、ひじき、人参、鶏肉)	26 土	軟飯 鶏と玉ねぎのトマト煮 白菜のスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 白菜 玉ねぎ えのき	いもようかん (さつまいも、寒天)
10 木	軟飯 炒り豆腐 じゃがいもの煮物	米 豆腐 鶏肉 三度豆 人参 椎茸 じゃがいも	かぼちゃのきな粉和え (かぼちゃ、きなこ)	28 月	軟飯 魚のみそ煮 小松菜の海苔和え	米 白身魚 人参 じゃがいも 小松菜 人参 のり	りんごわらびもち (りんご、片栗粉)
11 金	軟飯 すき焼き風 三度豆のおかか和え	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 三度豆 かつおぶし	のりポテト (じゃがいも、青のり)	29 火	軟飯 すき焼き風 三度豆のおかか和え	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 三度豆 かつおぶし	きなこラスク (パン、きなこ)
12 土	軟飯 鶏と玉ねぎのトマト煮 白菜のスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 白菜 玉ねぎ えのき	ミルクがゆ (米、粉ミルク、ほうれん草)	30 水	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 三度豆 ブロッコリー	しらすごはん (米、しらす、人参)
15 火	軟飯 煮魚 ほうれん草のおかか和え	米 白身魚 大根 三度豆 ほうれん草 人参 かつおぶし	さつまいものオレンジ煮 (さつまいも、オレンジ)	31 木	軟飯 クリームシチュー 大豆のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 粉ミルク 玉ねぎ 大豆 トマト	かぼちゃのおやき (かぼちゃ、片栗粉)
16 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 さつまいものカレー風煮	米 高野豆腐 大根 人参 さつまいも 人参 鶏肉	そぼろごはん (米、鶏肉)				

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。

聖和乳幼児保育センター