

2021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 金	軟飯 大根と豆腐のそぼろ煮 ひじき煮	米 大根 豆腐 鶏肉 三度豆 椎茸 ひじき 人参	じゃがいもおやき (じゃがいも 青のり 片栗粉)	16 土	軟飯 さつまいものそぼろ煮 わかめとえのきのスープ	米 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ わかめ えのき	バナナ蒸しパン (ホットケーキミックス バナナ)
2 土	軟飯 キャベツとツナのトマト煮 玉ねぎとほうれん草のスープ	米 ツナ キャベツ 人参 しめじ トマト 玉ねぎ ほうれん草 えのき	コーンマカロニ (マカロニ コーン)	18 月	軟飯 炒り豆腐 さつまいものレモン煮	米 豆腐 鶏肉 椎茸 人参 三度豆 さつまいも レモン	りんごのコンポート (りんご)
4 月	軟飯 炒り豆腐 さつまいものレモン煮	米 豆腐 鶏肉 椎茸 人参 三度豆 さつまいも レモン	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)	19 火	軟飯 ソイシチュー かぼちゃの甘煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ しめじ 豆乳 かぼちゃ	かぼちゃサンド (パン かぼちゃ)
5 火	軟飯 ソイシチュー かぼちゃの甘煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ しめじ 豆乳 かぼちゃ	キャベツのおやき (キャベツ 豆腐 鶏肉 小麦粉)	20 水	軟飯 小松菜と高野豆腐の煮びたし のりポテト	米 高野豆腐 小松菜 人参 椎茸 じゃがいも あおのり	りんご蒸しパン (ホットケーキミックス りんご)
6 水	軟飯 魚の甘辛煮 ブロッコリーののり和え	米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー のり	わかめごはん (米 わかめ 人参)	21 木	軟飯 魚の甘辛煮 ブロッコリーののり和え	米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー のり	さつまいもごはん (米 さつまいも)
7 木	軟飯 小松菜と高野豆腐の煮びたし のりポテト	米 高野豆腐 小松菜 人参 椎茸 じゃがいも あおのり	スイートポテト (さつまいも)	22 金	軟飯 魚のトマト煮 ほうれん草のおかか和え	米 白身魚 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト ほうれん草 かつおぶし	りんごかん (りんご 寒天)
8 金	軟飯 魚のトマト煮 ほうれん草のおかか和え	米 白身魚 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト ほうれん草 かつおぶし	にゅうめん (そうめん 白菜 椎茸 人参 鶏肉)	23 土	軟飯 豆腐のあんかけ 白菜の煮びたし	米 豆腐 鶏肉 人参 ほうれん草 椎茸 白菜 人参	マカロニのトマト煮 (マカロニ 玉ねぎ トマト)
9 土	軟飯 豆腐のあんかけ 白菜の煮びたし	米 豆腐 鶏肉 人参 ほうれん草 椎茸 白菜 人参	かぼちゃのレモン煮 (かぼちゃ レモン)	25 月	軟飯 かぼちゃのカレー煮 冬瓜の含め煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレー粉 冬瓜	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト ブロッコリー)
11 月	軟飯 かぼちゃのカレー煮 冬瓜の含め煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレー粉 冬瓜	ブロッコリーのリゾット (米 ツナ ブロッコリー 人参)	26 火	軟飯 魚の野菜あんかけ 人参スティック	米 からすかれい 小松菜 ほうれん草 人参	さつまいも蒸しパン (ホットケーキミックス さつまいも)
12 火	軟飯 魚の野菜あんかけ 人参スティック	米 からすかれい 小松菜 ほうれん草 人参	かぼちゃケーキ (ホットケーキミックス かぼちゃ)	27 水	軟飯 大豆と野菜のうま煮 ブロッコリーのおかか和え	米 大豆 人参 かぼちゃ 三度豆 ブロッコリー	ほうれん草としらすのごはん (米 ほうれん草 しらす)
13 水	軟飯 大豆と野菜のうま煮 ブロッコリーのおかか和え	米 大豆 人参 かぼちゃ 三度豆 ブロッコリー	きなこマカロニ (マカロニ きなこ)	28 木	軟飯 すき焼き風 かぼちゃの含め煮	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 麩 しめじ 豆腐 かぼちゃ	かぼちゃの茶巾しぼり (かぼちゃ)
14 木	軟飯 すき焼き風 かぼちゃの含め煮	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 麩 しめじ 豆腐 かぼちゃ	のりポテト (じゃがいも 青のり)	29 金	軟飯 大根と豆腐のそぼろ煮 ひじき煮	米 大根 豆腐 鶏肉 三度豆 椎茸 ひじき 人参	ふかしいも (さつまいも)
15 金	軟飯 ツナじゃが チンゲン菜の煮びたし	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ チンゲン菜	わかめうどん (うどん 人参 玉ねぎ しめじ わかめ ツナ)	30 土	軟飯 さつまいものそぼろ煮 わかめとえのきのスープ	米 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ わかめ えのき	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。