

離乳食献立 10月

		材 料 (1回食)	献 立 名	材 料 (2回食)
1 (火)	白がゆ すまし汁	米 大根、ねぎ、キャベツ、白菜 だし、しょうゆ	白がゆ 高野豆腐と豚肉の 含煮	米 高野豆腐、豚肉、人参、グリーンピース だし、しょうゆ
2 (水)	白がゆ じゃが芋スープ	米 じゃが芋、もやし、人参、パセリ コンソメ	白がゆ 鶏そぼろの ケチャップ煮	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、キャベツ ケチャップ
3 (木)	白がゆ みそ汁	米 生揚げ、玉ねぎ、切干大根、きゅうり だし、みそ	白がゆ 白身魚とひじきの 煮物	米 白身魚、ひじき、コーン缶 だし、しょうゆ
4 (金)	白がゆ 五目汁	米 豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、大根、わかめ だし、しょうゆ	さつま芋がゆ ツナと野菜の クリーム煮	米、さつま芋 ツナ、人参、キャベツ、白菜 ホワイトソース
7 (月)	白がゆ 豆腐スープ	米 豆腐、チンゲン菜、わかめ、きゅうり 野菜スープ	ひじきがゆ 豚ミンチの ごま風煮	米、ひじき 豚ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、人参、すりごま だし、しょうゆ
8 (火)	白がゆ 沢煮椀	米 玉ねぎ、かいわれ、油揚げ、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 炒り鶏	米 鶏肉、人参、グリーンピース、チンゲン菜 だし、しょうゆ
9 (水)	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ、パセリ、人参、玉ねぎ コーンクリーム	白がゆ 豚肉と生揚げの コンソメ煮	米 豚肉、生揚げ、じゃが芋、ブロッコリー コンソメ
10 (木)	白がゆ すまし汁	米 油揚げ、丸ふ、わかめ、ねぎ だし、しょうゆ	白がゆ 白あえ	米 チンゲン菜、豆腐、人参、鶏肉、すりごま だし、しょうゆ
11 (金)	白がゆ 野菜スープ	米 チンゲン菜、もやし、コーン缶 野菜スープ	白がゆ 白身魚のやわらか煮	米 白身魚、キャベツ、人参 だし、しょうゆ
15 (火)	白がゆ 玉ねぎスープ	米 玉ねぎ、ねぎ、水菜 だし、しょうゆ	白がゆ 豆腐のクリーム煮	米 豆腐、玉ねぎ、ねぎ ホワイトソース
16 (水)	白がゆ 豆腐スープ	米 豆腐、わかめ、ねぎ、チンゲン菜 コンソメ	白がゆ 豚肉のじゃが芋 きんぴら	米 じゃが芋、豚肉、人参、ピーマン だし、しょうゆ
17 (木)	白がゆ みそ汁	米 生揚げ、ねぎ、きゅうり だし、みそ	白がゆ 白身魚のごま風煮	米 白身魚、人参、きゅうり、すりごま だし、しょうゆ
18 (金)	白がゆ マカロニスープ	米 キャベツ、きゅうり、コーン缶、マカロニ コーンクリーム	ツナがゆ クリームシチュー	米、ツナ 鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ ホワイトソース
21 (月)	白がゆ みそ汁	米 大根、油揚げ、かいわれ、白菜 だし、みそ	白がゆ 和風マーボー	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ねぎ、豆腐 だし、しょうゆ
22 (火)	白がゆ チンゲン菜スープ	米 チンゲン菜、コーン缶、人参 野菜スープ	白がゆ 豚玉の炒め煮	米 豚肉、玉ねぎ、人参 だし、しょうゆ
23 (水)	白がゆ みそ汁	米 玉ねぎ、チンゲン菜、もやし だし、みそ	白がゆ 鶏ささみと野菜の しっとり煮	米 鶏ささみ、さつま芋、玉ねぎ だし、しょうゆ
24 (木)	白がゆ そうめん汁	米 乾めん、わかめ、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 白身魚のケチャップ煮	米 白身魚、キャベツ、人参、 ケチャップ
25 (金)	白がゆ みそ汁	米 キャベツ、もやし、油揚げ、大根 だし、みそ	ピースがゆ 肉じゃが	米、グリーンピース 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ だし、しょうゆ
28 (月)	白がゆ みそ汁	米 豆腐、かいわれ、わかめ、きゅうり だし、みそ	白がゆ 鶏肉の煮物	米 鶏肉、人参、油揚げ だし、しょうゆ
29 (火)	白がゆ 白菜スープ	米 白菜、ねぎ、人参、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ かぼちゃのそぼろ煮	米 かぼちゃ、じゃが芋、鶏ミンチ、玉ねぎ だし、しょうゆ
30 (水)	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ、きゅうり、人参 コンソメ	白がゆ 鶏じゃが	米 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース だし、しょうゆ
31 (木)	白がゆ みそ汁	米 キャベツ、きゅうり、ねぎ だし、みそ	白がゆ 含煮	米 大根、人参、油揚げ だし、しょうゆ

【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
 保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。