



10月 離乳食予定献立表



令和2年 9月30日 小柳保育園

日 曜日	献立	主な食材
1 木	おにぎり けんちん汁 つくね サラダ 果物	人参 大根 ねぎ 鶏肉 小松菜 つくね 果物
2 金	パン 冷しゃぶサラダ風 スパゲティ煮 コーンスープ 果物	パン 豚肉 レタス きゅうり スパゲティ 玉ねぎ コーン 果物
3 土	親子丼 サラダ 果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 果汁
5 月	卵あんかけうどん 果物	卵 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 果物 うどん
6 火	ごはん ハンバーグ きゃべつのスープ煮 ポテトサラダ 味噌汁 果物	ハンバーグ きゃべつ じゃがいも 人参 豆腐 くだもの
7 水	ごはん 魚のムニエル 小松菜お浸し 春雨サラダ 味噌汁 果物	魚 小松菜 人参 春雨 卵 玉ねぎ 果物
8 木	オムライス 野菜のクリーム煮 コロコロ煮 幼児果汁	卵 トマト たまねぎ ブロッコリー じゃがいも キャベツ 鶏肉 幼児果汁
9 金	わかめごはん 干切りスープ ほうれん草お浸し さつまいも煮 果物	わかめ 人参 ねぎ 豚肉 小松菜 ほうれん草 さつまいも 果物
10 土	ごはん 肉じゃが ナムル風 ブロッコリー 味噌汁 果物	じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛肉 もやし ほうれん草 果物
12 月	野菜にゆう麺 果物	卵 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 果物 そうめん
13 火	ごはん 焼肉風 無限ピーマン サラダ 味噌汁 果物	豚肉 シーチキン ピーマン キャベツ きゅうり 果物
14 水	納豆ご飯 ほぐし魚 トマト 白菜の煮びたし 豚汁風味味噌汁 果物	納豆 魚 トマト 白菜 人参 玉ねぎ 果物
15 木	ミートソーススパゲティー グリーンサラダ 炒り卵 スープ 果物	豚ひき肉 人参 玉ねぎ レタス きゅうり 卵 きゃべつ 果物
16 金	親子丼 大根煮 トマト 田舎汁 果物	鶏モモ肉 玉ねぎ トマト かぼちゃ 大根 人参 豆腐 豚肉 果物
17 土	ごはん 肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
19 月	焼うどん 中華風スープ 果物	キャベツ 人参 玉ねぎ うどん 小松菜 果物
20 火	ごはん 鶏の柔らか煮 きゅうりの和え物 もやしあんかけ 味噌汁 果物	鶏肉 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 豆腐 果物
21 水	ごはん 煮魚 含め煮 卵豆腐 味噌汁 果物	魚 人参 大根 卵豆腐 板麩 果物
22 木	パン チキンボール スパ炒め サラダ かぼちゃのシチュー 果物	パン チキンボール スパゲティー 玉ねぎ レタス きゅうり かぼちゃ 鶏肉 果物
23 金	納豆ご飯 豚汁 マカロニ煮 果物	じゃがいも 人参 白菜 キャベツ 焼豆腐 豚肉 マカロニ 納豆 果物
24 土	豚丼 サラダ 幼児果汁	豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
26 月	煮込みうどん 果物	人参 大根 わかめ ほうれん草 卵 うどん 果物
27 火	ごはん 豆腐おやき きゃべつ煮 ほうれん草のソテー 味噌汁 果物	豆腐 とりひき きゃべつ ほうれん草 わかめ 玉ねぎ 果物
28 水	ごはん 魚のムニエル 肉じゃが もやしの和え物 卵の味噌汁 果物	ごはん 魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ もやし 卵 果物
29 木	そぼろご飯 サラダ わかめスープ 果物	とりひき 卵 レタス トマト きゅうり わかめ 果物 麩
30 金	五目炊き込みごはん かきたま汁 トマト ブロッコリーのツナ和え 果物	人参 椎茸 鶏肉 卵 トマト ブロッコリー シーチキン 果物
31 土	ごはん チキンクリーム煮 和風サラダ 果汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ わかめ レタス きゅうり トマト 果汁

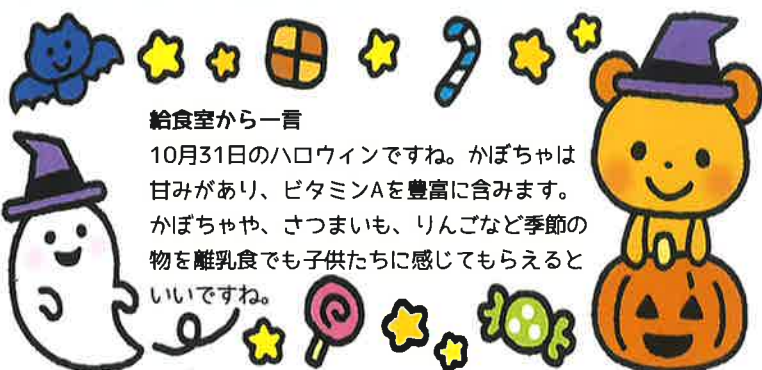
◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出ししています。

◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。

食材除去食、対応食を用意します。アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。



給食室から一言

10月31日のハロウィンですね。かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃや、さつまいも、りんごなど季節の物を離乳食でも子供たちに感じてもらえるといいですね。