



10月 離乳食予定献立表

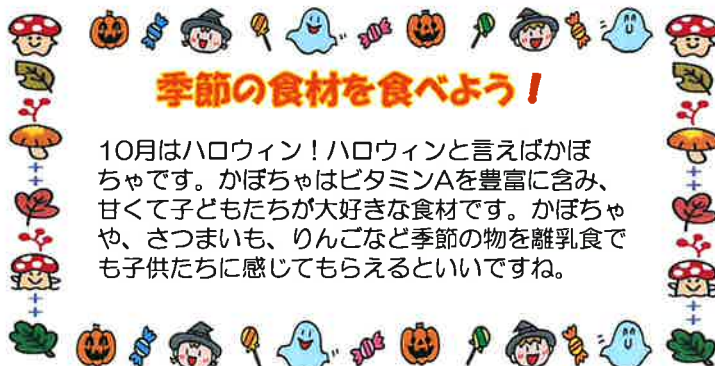


令和5年9月29日 小柳保育園

日 曜日	献立	主な食材
2月	野菜煮込みうどん 果物	ほうれん草 人参 わかめ 卵 長ねぎ 鶏ひき肉 うどん 果物
3火	ごはん 焼肉風 野菜のお浸し さつま芋煮 きゃべつの味噌汁 果物	豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 さつま芋 きゃべつ 果物
4水	ごはん 魚のムニエル 野菜のナムル ブロッコリー きこの味噌汁 果物	魚 もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー えのき しめじ 果物
5木	ごはん 鶏肉のトマト煮 人参のきんぴら ほうれん草のお浸し 卵の味噌汁 果物	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵 果物
6金	親子丼 春雨サラダ 具沢山味噌汁 果物	鶏もも肉 卵 玉ねぎ 春雨 人参 きゅうり 大根 豆腐 長ねぎ 果物
7土	焼き鳥丼 野菜サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
10火	ごはん 酢豚風 ブロッコリーのツナ和え わかめと板麩の味噌汁 果物	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 鶏もも肉 ブロッコリー ツナ 板麩 わかめ 果物
11水	ごはん 焼き魚 粉ふき芋 きゃべつのスープ煮 白菜の味噌汁 果物	魚 じゃがいも 人参 きゃべつ 白菜 果物
12木	<お誕生会>パン ミートソーススパゲティー 大根のスープ煮 炒り卵 ほうれん草のスープ 果物	パン 豚ひき 人参 玉ねぎ 大根 卵 ほうれん草 果物
13金	炊き込みご飯 ミートボール ひじき煮 きのこと豆腐の澄まし汁 果物	人参 椎茸 ミートボール ひじき ごぼう 舞茸 豆腐 果物
14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 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
16月	味噌煮込みうどん 果物	きゃべつ もやし 人参 長ねぎ 豚肉 卵 果物
17火	ごはん かぼちゃ煮 青椒肉絲風 トマト 豆腐の味噌汁 果物	かぼちゃ ピーマン 豚肉 人参 トマト 豆腐 果物
18水	ごはん 煮魚 干切り大根煮 ほうれん草のお浸し 豚汁風味味噌汁 果物	魚 大根 ほうれん草 玉ねぎ 人参 果物
19木	パン 煮込みハンバーグ マカロニ煮 温野菜サラダ コーンスープ 果物	ハンバーグ マカロニ 玉ねぎ きゃべつ 人参 ブロッコリー コーン 卵 果物
20金	納豆ご飯 豚汁 スパゲティーサラダ 果物	じゃがいも 人参 白菜 キャベツ 焼豆腐 豚肉 スパゲティー 納豆 果物
21土	ごはん 牛丼風 野菜サラダ 果汁	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 果汁
23月	野菜にゅう麺 果物	卵 豚肉 人参 わかめ 長ねぎ ほうれん草 そうめん 果物
24火	ごはん 卵焼き 無限ピーマン 肉じゃが 麩の味噌汁 果物	卵 ピーマン ツナ ピーマン 人参 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 麩 果物
25水	ごはん 魚の煮付け 大根煮 人参しりしり 玉ねぎとわかめの味噌汁 果物	魚 大根 人参 ツナ 卵 玉ねぎ わかめ 果物
26木	パン 照り焼きチキン グリーンサラダ トマト かぼちゃのクリームスープ 果物	パン 鶏もも肉 ブロッコリー レタス コーン トマト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 果物
27金	ビビンバ丼風 マカロニの野菜煮 わかめスープ 果物	豚ひき肉 人参 もやし ほうれん草 卵 マカロニ ブロッコリー わかめ 長ねぎ 果物
28土	お弁当の日	
30月	野菜あんかけうどん 果物	人参 玉ねぎ 豚肉 長ねぎ 卵 うどん 果物
31火	ごはん 手作りハンバーグ ブロッコリー 人参煮 具沢山味噌汁 果物	ごはん 卵 パン粉 合いびき肉 ブロッコリー 人参 大根 長ねぎ 豆腐 果物

◎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。



季節の食材を食べよう!

10月はハロウィン!ハロウィンと言えばかぼちゃです。かぼちゃはビタミンAを豊富に含み、甘くて子どもたちが大好きな食材です。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。



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。